



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Stressinhallintakeinot

Opas Karelia-ammattikorkeakoulun opiskeli-
joille

Mira Vuorilampi

Opinnäytetyö, helmikuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2025
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Mira Vuorilampi

Nimeke
Stressinhallintakeinot: Opas Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA

Tiivistelmä

Stressi on yksi nykypäivän yleisimmistä terveyshaasteista, ja se voi vaikuttaa merkittävästi niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkittynyt stressi voi heikentää keskittymiskykyä, aiheuttaa uupumusta ja vaikuttaa negatiivisesti opiskelumotivaatioon. Opiskelijoiden stressi voi johtua muun muassa opintojen kuormittavuudesta, tiukoista aikatauluista sekä taloudellisista ja sosiaalisista paineista.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee stressiä ja sen hallintakeinoja erityisesti opiskelijoiden näkökulmasta. Työ nostaa esiin opiskelijoille soveltuvia stressinhallintakeinoja, kuten rentoutumisharjoituksia, hengitysharjoituksia ja arjenhallintakeinoja. Työssä käsitellään myös liikunnan ja elintapojen merkitystä stressin hallinnassa ja sen ennalta ehkäisemisessä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakoulupöskelijoiden tietoa stressistä ja stressinhallintamenetelmistä.

Opinnäytetyön tuotoksena luotiin sähköinen opas keskeisistä opiskelijoille sopivista stressinhallintakeinosta. Tuotos toimii käytännönläheisenä työkaluna Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille stressin vähentämiseksi ja hallitsemiseksi.

Kieli
suomi

Sivuja 50
Liitteet 2
Liitesivumäärä 28

Asiasanat
stressi, stressinhallinta, opiskelijat



THESIS
February 2025
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
TEL. +358 13 260 600

Author
Mira Vuorilampi

Title
Stress Management Methods: A Guide for the Students of Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by POKA the Student Union of Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Stress is one of the most common health challenges today, and it can significantly affect both physical and psychological well-being. Prolonged stress can weaken concentration, cause exhaustion and negatively affect study motivation. Stress in students can be caused, among other things, by the study workload of their studies, tight schedules, and financial and social pressures.

This practise-based thesis focuses on stress and its management methods, especially from the perspective of students. The work highlights stress management methods suitable for students, such as relaxation exercises, breathing exercises and daily management methods. This study also discusses the importance of exercise and lifestyle in managing and preventing stress. The aim of this thesis was to increase the knowledge of students in Karelia University of Applied Sciences of stress and its management methods.

The thesis output is an online guide that presents essential stress management methods designed for students. This guide serves as a practical tool for Karelia University of Applied Sciences students to help them reduce and manage stress.

Language
Finnish

Pages 50
Appendices 2
Pages of Appendices 28

Keywords
stress, stress management, students

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Stressin vaikutus opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin	6
	2.1 Stressi ja stressin fysiologiset vaikutukset	6
	2.2 Stressin oireet	8
	2.3 Opiskelijan kokema stressi	8
3	Stressinhallinta	11
	3.1 Stressin ennaltaehkäisy	11
	3.2 Liikunnan merkitys stressinhallinnassa	13
	3.3 Voimavarat	14
4	Stressinhallintaharjoitukset	15
	4.1 Stressinhallintataidot	15
	4.2 Rentoutumisharjoitukset	15
	4.3 Mindfulness-harjoitukset	17
	4.4 Jooga	20
	4.5 Hengitysharjoitukset	22
	4.6 Arjenhallinta	24
5	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	27
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	27
	6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
	6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	28
	6.3 Stressinhallintaopas	29
	6.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus	30
	6.5 Tuotoksen arviointi	34
7	Pohdinta	36
	7.1 Tuotoksen tarkastelu	36
	7.2 Opinnäytetyön luotettavuus	38
	7.3 Opinnäytetyön eettisyys	40
	7.4 Ammatillinen kasvu	41
	7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	42
	Lähteet	44

Liitteet

Liite 1 Tiedonhaun taulukko

Liite 2 Stressinhallintaopas

1 Johdanto

Stressi on nykypäivän yksi yleisimmistä terveyshaasteista, ja se vaikuttaa merkittävästi niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Työelämän kiihtyvä tahti, jatkuva tavoitettavuus ja elämän moninaiset vaatimukset lisäävät stressitekijöitä, mikä korostaa tarvetta tehokkaille stressinhallintakeinoille. Tutkimusten mukaan pitkäaikainen stressi on yhteydessä moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, sekä mielenterveyden häiriöihin, mikä tekee stressin hallinnasta tärkeän osan hyvinvointia. (Mattila 2022, Lehtinen 2020b.) Opiskelijoiden kokema stressi ja opinnoissa jaksamattomuus on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla. Opiskelijan kokeman stressin taustalla voi olla muun muassa sosiaalisia tai akateemisia tekijöitä. (Opiskelukoulu 2023.) Stressin vaikutukset voivat ilmetä moninaisina kehon ja mielen reaktioina, kuten fyysisenä uupumuksena, keskittymisvaikeuksina tai jopa terveydellisinä ongelmina. Lyhytaikainen stressi voi auttaa jaksamaan ja parantaa suorituskykyä, mutta pitkäaikainen stressi uuvuttaa ja kuormittaa elimistöä (Mattila 2022.)

Tässä opinnäytetyössä käsittelen stressiä käsitteenä, sen vaikutusmekanismeja sekä sen suoria vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön keskeisiä aiheita ovat stressinhallintakeinot ja -menetelmät sekä tavat, joilla ennalta ehkäistä stressin syntyä ja vähentää stressitilan aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Näin työ pyrkii lisäämään ymmärrystä stressinhallinnasta sekä tarjoamaan konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin tukemiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakouluopiskelijoiden tietoa stressistä sekä stressinhallintamenetelmistä. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda sähköinen opas keskeisistä opiskelijoille sopivista stressinhallintakeinoista. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA, joka edustaa kaikkia Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita, jonka vuoksi myös opinnäytetyön kohderyhmänä toimi Karelia-ammattikorkeakouluopiskelijat.

2 Stressin vaikutus opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

2.1 Stressi ja stressin fysiologiset vaikutukset

Stressi on tila, joka aiheutuu ihmisen ollessa liian kuormittunut erinäisten tekijöiden vaikutuksesta. Tekijät voivat olla yksittäisiä tai niitä voi olla useita samanaikaisesti. Liiallinen tekeminen, haasteet ja vastoinkäymiset ovat yleisiä aiheuttajia stressille. Stressitila usein syntyy, kun tilanteeseen sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat vähäiset tai ne ylittyvät. (Mattila 2022.) Voimavaroilla tarkoitetaan tapoja ja keinoja, joita hyödynnetään haastaviksi koetuista tilanteista selviytymiseen. Voimavaroina voidaan pitää esimerkiksi läheisiä ihmisiä, harrastuksia ja henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteita. (Terveyskylä 2024b.) Vaikka stressiä aiheuttavia tekijöitä on monia, ovat stressin aiheuttamat reaktiot yksilöllisiä. Ihmisen stressinsietokyky määrittää, kuinka vahvasti stressin oireet näkyvät ja tuntuvat kehossa. (Turunen 2021.)

Stressi voi olla pitkittynyttä tai tilapäistä. Pitkittynyt stressi aiheuttaa monialaisia ongelmia, kun taas tilapäinen eli lyhytaikainen stressi voi auttaa toimimaan paremmin. (Mattila 2022.) Lyhytaikainen stressi tehostaa toimintakykyä hetkellisesti, jolloin se toimii edistävänä tekijänä haastavissa tilanteissa, kuten vaaratilanteissa. Tällöin lyhytaikainen stressi lisää tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä, edesauttaen tilanteesta selviytymistä. Tavallisesti myös palautuminen lyhytaikaisesta stressistä toteutuu levon myötä, jolloin kehon normaalitila palautuu. Stressitilan pitkittyessä sen vaikutukset kehoon ja mieleen voivat olla merkittäviä. (Turunen 2021.)

Pitkittyessä stressi voi aiheuttaa uupumusta, joka vaikuttaa jokapäiväisiin toimintoihin. (Mielenterveystalo 2024f). Stressi vaikuttaa laajalti elimistön normaaliin toimintaan. Stressi vaikuttaa sydän- ja verenkiertojärjestelmään vapauttamalla elimistöön niin sanottuja stressihormoneja, joita ovat kortisoli, adrenaliini ja nonadrenaliini. (Lehtinen 2020b.) Kyseisten hormonien lisääntyessä pitkäaikaisesti, ne aiheuttavat kehoon tulehdustilan. Näistä hormoneista etenkin

kortisoli, on suuremmissa määrin haitallista soluille, sillä sen lisääntyminen verenkierron vaikutta heikentävästi immuunijärjestelmään eli vastustuskykyyn. Kun vastustuskyky heikkenee, on henkilö alttiimpi bakteeri- ja virustaudeille, joka altistaa esimerkiksi toistuville flunssasairauksille. (Kähkönen 2021.) Korkeat kortisolitasot voivat ajan mittaan vahingoittaa aivosoluja, erityisesti hippokampuksessa, joka on tärkeä muistin ja oppimisen kannalta. Hippokampus on aivojen osa, joka on keskeisessä roolissa uusien muistojen muodostamisessa ja tallentamisessa. (Korkeila 2008.) Pitkittynyt stressi vaikuttaa ruoansulatus- ja aineenvaihdunnan toimintaan hidastamalla suoliston toimintaa. Samalla lisääntynyt kortisolin tuotanto alkaa muodostaa sokereita varastoidusta rasvasta. (Kähkönen 2021.) Kortisolin lisääntyminen vaikuttaa näin myös painonhallintaan. (Terveyskylä 2024c).

Stressin aiheuttamat fysiologiset reaktiot alkavat keskushermoston, eli aivojen ja selkäytimen säätelyn vaikutuksesta. (Jokiniva 2012, 13–14, Työterveyslaitos 2024a.) Samalla tahdosta riippumaton autonominen hermosto, eli hermoston osa, joka säätelee kehon sileitä lihassyitä, sydänlihasta sekä rauhasen toimintaa (Terveyskirjasto 2016a). välittää yhdessä stressihormonien kanssa viestejä ympäri elimistöä. Tämä aiheuttaa koko kehossa virittymistä, joka koetaan erilaisina kehontuntemuksina. (Työterveyslaitos 2024a.) Stressitila ja stressihormonien erittyminen elimistöön heikentää samalla unenlaatua sekä aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja yöllä heräilyä. (Turunen 2021). Riittämätön uni kasvattaa terveysriskien, kuten sydänsairauksien riskiä. (Järvi 2013). Uni on keskeinen tekijä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Uni tukee aivojen aineenvaihduntaa ja auttaa ylläpitämään hermoston toimintakykyä. Yksi unen keskeisistä tehtävistä on edistää solujen uusiutumista, mikä vaikuttaa suoraan kehon kykyyn palautua päivittäisestä kuormituksesta. Samalla uni vahvistaa immuunijärjestelmää, mikä suojaa elimistöä sairauksilta ja auttaa torjumaan tulehduksia. Lisäksi uni vähentää stressiä ja sen haitallisia vaikutuksia kehossa ja mielessä. (Hannula & Mikkola 2021.) Stressin aktivoitessa autonomista hermostoa yöllä, keho ei pääse rentoutumaan unen aikana, ja vaikeuttaa näin nukahtamista ja huonontaa unenlaatua. Kehon palautuminen ja hermoston tasapaino heikentyvät unen häiriintyessä. (Järvi 2013.)

2.2 Stressin oireet

Stressi aiheuttaa kehossa fysiologisia reaktioita, jotka näkyvät psyykkisten oireiden lisäksi myös fyysisinä. (Jokiniva 2012, 13–14). Stressin aiheuttamat fyysiset oireet koetaan usein häiritseviksi. Fyysiset oireet ovat yleensä helposti huomattavia, jonka vuoksi niihin kiinnitetään huomiota stressaavissa tilanteissa. Yleisiä fyysisiä oireita näissä tilanteissa ovat puristava tunne rintakehällä, lisääntynyt hikoilu, päänsärky, pahoinvointi, lihaskivut ja niiden jännittyneisyys, vatsavaivat sekä tiheytynttä virtsaamisen tarve. Stressireaktio aiheuttaa myös verenpaineen sekä sykkeen nousua. (Mattila 2022.)

Stressin aiheuttamat psyykkiset oireet voivat näkyä mielialan ja tunnesäätelyn muutoksina, kuten masentuneisuutena, ahdistuneisuutena sekä jännittyneisyytenä. Tällöin ihmisen toimintakyky voi laskea stressin oireiden vuoksi ja toimiminen stressiä aiheuttavissa tilanteissa hankaloituu. Stressin jatkuessa pitkään, ihminen voi jopa alkaa välttelemään stressiä aiheuttavia tilanteita. (Jokiniva 2012, 13–14, Mattila 2022.) Muita stressin aiheuttamia tunnesäätelyn muutoksia voivat olla aggressio, levottomuus ja ärtyneisyys. Nämä tunnesäätelyn muutokset voivat vaikuttaa myös sosiaaliseen elämään, aiheuttaen konflikteja tai väärinymmärryksiä. Stressaantunut henkilö saattaa myös vetäytyä sosiaalisista tilanteista, mikä johtaa eristäytymiseen ja sosiaalisten siteiden heikkenemiseen. (Mattila 2022.) Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa aivoissa muistia säätelevällä alueella aiheuttaen solukatoa. Tämän myötä stressi vaikuttaa muistiin, sitä alen- tavasti. Samalla stressin on todettu heikentävän myös päätöksenteko- sekä aloitekykyä merkittävästi. (Kähkönen 2021, Mattila 2022.)

2.3 Opiskelijan kokema stressi

Opiskelijoiden kokema stressi ja opinnoissa jaksamattomuus on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla. (Opiskelukoulu 2023). Stressi vaikuttaa opiskelijan kokonaisvaltaiseen elämään laaja-alaisesti. Pitkään jatkuva, rasittava stressi heikentää opinnoissa jaksamista sekä hidastaa opintojen etenemistä.

Akateemisen paineet, kuten opintojen vaativuus, tehtävien määrä ja niiden haastavuus sekä kiire ovat yleisiä stressiä aiheuttavia tekijöitä opintojen aikana. (Honkanen 2022.) Pitkittyneestä opinnoista johtuvasta stressistä käytetään termiä opiskelu-uupumus. Vuonna 2021 terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suorittamassa korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa noin 40 prosenttia vastanneista opiskelijoista kertoi kokeneensa opiskelu-uupumusta kuluneen kuukauden aikana. (Mylly, Tallila, Toriseva & Ukkonen 2024.) Opiskelu-uupumus voi näkyä opiskelijan arjessa väsymyksenä, välinpitämättömyytenä ja se voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita. (Salmela-Aro 2021).

Opiskelustressin taustalla voi esiintyä oppimisvaikeuksia, jotka voivat vaikuttaa opintojen suorittamiseen ja opinnoissa jaksamiseen negatiivisesti. Oppimisvaikeuksia esiintyy arviolta 5–10 % väestöstä, ja ne ovat usein yhteydessä muihin haasteisiin, kuten ADHD:hen eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön tai hahmotushäiriöihin. Oppimisvaikeudet voivat vaikuttaa heikentävästi lukemiseen, kirjoittamiseen, laskemiseen tai muihin oppimisen osa-alueisiin. Usein vaikeudet havaitaan vasta opiskeluvuosien edetessä, kun vaatimukset kasvavat. Varhainen tunnistaminen ja oikeanlainen tuki ovat keskeisiä haittojen lievittämisessä ja uupumuksen ehkäisyssä. (Nukari 2021.)

Opiskelijan kokemaan stressiin vaikuttaa opintojen suorittamisen lisäksi monia muita taustalla esiintyviä asioita. Tällaisia aiheita ovat liiallinen vastuuntunne, haasteet arjessa tai ihmissuhteissa sekä ympäristön aiheuttamat ärsykkeet, kuten melu. (Turunen 2021, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Stressin syntyyn voi vaikuttaa myös äkilliset elämänmuutokset ja traumaattiset kokemukset. (Mattila 2022). Näiden lisäksi erilaiset elämäntilanteet, perhe-elämä ja -taustat vaikuttavat opinnoissa jaksamiseen ja opiskelumotivaatioon. Suomessa korkeakoulussa opiskelevat ovat vanhempia verrattuna muihin Euroopan maihin. Tämän myötä myös perheen perustaminen ja lasten hankinta opiskeluiden ohessa on yleistä. (Virtala & Klementti 2021.)

Opiskelijoilla ilmenee entistä enemmän huolta omasta taloudellisesta tilanteestaan, kuten opintolainoista, asumiskustannuksista ja muista elinkustannuksista, jonka vuoksi suuri osa opiskelijoista työskentelee opintojen ohella. (Virtala &

Klementti 2021.) Nuorten mielenterveystyötä tukevan Nyyti ry:n puheenjohtajan mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista ovat kokeneet hyvin tai melko usein stressiä koskien talous- ja toimeentulovaikeuksia. (Savolainen 2023). Työskentelyn aiheuttaessa stressiä voi se samalla vaikuttaa negatiivisesti opiskelumotiivaatioon. Työskentely opintojen lisäksi vie myös aikaa palautumisesta sekä vapaa-ajan aktiviteeteista. (Virtala & Klementti 2021.) Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus suoritti kyselytutkimuksen liittyen työskentelyyn opintojen ohella vuonna 2018. Tällöin tuloksista selvisi, että noin 70 prosenttia kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki työskentelyn hidastavan opintojen edistymistä. (Pajukari 2023.) Korkeakouluopinnot sisältävät paljon itsenäistä opiskelua, joka tapahtuu usein kotona. Opintojen kanssa samanaikainen työskentely vaikuttaa arjen sekä opintojen aikatauluttamiseen merkittävästi. Työskentelevät opiskelijat voivat kokea lisääntyneitä kiireen tunnetta, joka voi pitkään jatkuessa vaikuttaa tehtyjen tehtävien laatuun sekä näin myös hidastaa opintojen etenemistä. (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021.)

Liiallinen kuormitus arjessa voi aiheuttaa aikaansaamattomuutta. Jos asioiden priorisointi, aikataulut ja karsiminen ei onnistu, työtehtäviä saatetaan alkaa siirtämään myöhemmälle tai välttelemään kokonaan. Tämä aiheuttaa pitkään jatkuessa suuren samanaikaisen työmäärän, jolla on kuormittava vaikutus opiskelijan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kuormituksen myötä myös opintoihin sitoutuminen voi heikentyä. (Mikkonen & Nieminen 2021.)

Opintojen aikana voi esiintyä sosiaalista painetta, jolloin opiskelijat voivat kokea painetta sopeutua uuteen sosiaaliseen ympäristöön, ystävystyä tai ylläpitää ihmissuhteita. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat myös yleisiä ongelmia, jotka voivat lisätä stressiä. (Kämäräinen 2023.) Sosiaalinen paine voi esiintyä vertaispaineena, jossa opiskelijat tuntevat tarvetta täyttää muiden odotuksia, saavuttaa samanlaisia akateemisia tuloksia tai osallistua samoihin aktiviteetteihin kuin heidän ystävänsä. Tämä voi johtaa riittämättömyyden tunteisiin, itsensä vertailuun muihin ja jopa uupumukseen. Stressi voi helposti levitä yksilöltä toiselle. Kun joku on hermostunut, hänen ahdistuksensa voi ikään kuin tarttua ympärillä oleviin, ja pian useampi opiskelija saattaa kokea samankaltaista huolta. Lisäksi stressin lähde voi laajentua: jos tehtävänanto ei ole selkeä yhdelle,

keskustelujen ja pohdintojen myötä se voi muuttua epäselväksi kaikille. (Kämä-
räinen 2023, MIELI ry 2021.)

Opiskelustressin taustalla voi myös esiintyä myös kielellisiä ja kulttuurillisia haasteita. Vuonna 2019 Suomessa asui 423 494 ulkomaalaistaustaista henkilöä, mikä vastaa noin kahdeksaa prosenttia koko väestöstä. (Valtioneuvosto 2021.) Tilastokeskuksen mukaan ulkomaalaistaustaisiksi opiskelijoiksi luokitellaan sekä ulkomailla syntyneet nuoret että Suomessa syntyneet nuoret, joiden vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla. Kyselyiden mukaan Suomeen muuttamiselle yleisimmät syyt olivat työ, perhe sekä opiskelu. (Rask & Castaneda 2021, Valtioneuvosto 2021.) Ulkomaalaistaustaisten opiskelijoiden haasteet opinnoissa voivat liittyä muun muassa heidän kulttuuriseen ja kielelliseen taustaansa sekä sosioekonomisiin olosuhteisiin. Nämä tekijät vaikuttavat suoraan opiskelijoiden koulumenestykseen ja opiskeluterveyteen. Lisäksi on myös käynyt ilmi, että ulkomailla syntyneet opiskelijat kokevat usein enemmän terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ongelmia, kuten ahdistusta, yksinäisyyttä ja vaikeuksia saada apua oppilaitoksen palveluista. Kaikki nämä vaikuttavat merkittävästi stressin syntyyn ja sen pitkittymiseen. (Rask & Castaneda 2021.)

3 Stressinhallinta

3.1 Stressin ennaltaehkäisy

Stressin ennaltaehkäisy on olennainen osa hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tukemista, sillä sen avulla voidaan tunnistaa kuormittavat tekijät ajoissa ja löytää keinoja niiden hallitsemiseen. Stressin ennaltaehkäisyyn voi hakea tukea ja apua esimerkiksi terveydenalan ammattilaisilta, jotka voivat tarjota ohjausta ja neuvoja tilanteen hallintaan. Ennaltaehkäisevä hoitotyöllä tarkoitetaan hoitotyön käytäntöjä ja toimenpiteitä, joilla pyritään ehkäisemään terveysongelmien kehittymistä sekä edistämään hyvinvointia ennen ongelmien esiintymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Stressin synnyn ennaltaehkäisyyn voidaan hyödyntää terveysohjaamista, -neuvontaa sekä riskitekijöiden arvioimista ja

niihin varhain puuttumista. Ennaltaehkäisevä hoitotyö voi auttaa tunnistamaan stressitekijöitä ja kehittämään keinoja stressin hallintaan, mikä vähentää pitkällä aikavälillä stressin haitallisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Helsingin yliopisto 2023.)

Ennaltaehkäisevä hoitotyö voi sisältää elintapaneuvontaa, johon kuuluu terveellisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan ohjaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Ravinto on kehon ja aivojen energianlähde, joten tasapainoinen ruokavalio on olennainen osa stressinhallintaa. Monipuolinen ravinto, joka sisältää runsaasti kasviksia, täysjyvätuotteita, hyviä rasvoja ja proteiineja, auttaa ylläpitämään tasaisia verensokeritasoja ja tukee hermoston toimintaa. (Jokiniva 2012, 108.) Ennaltaehkäisevä hoitotyö voi myös sisältää stressinhallinnan koulutuksia, joihin voi sisältyä rentoutusmenetelmien ja -harjoitusten ohjaamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b).

Elintavoilla on vaikutus stressin syntyyn sekä sen sietokykyyn. Hyvillä elintavoilla voidaan edesauttaa kehon palautumiskykyä stressaavista kokemuksista ja ylläpitää yleistä jaksamista. Terveelliset elämäntavat, kuten säännöllinen liikunta, riittävä uni, tasapainoinen ruokavalio ja sosiaaliset suhteet voivat merkittävästi vähentää stressiä ja parantaa psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia. (Alén & Arokoski 2024.) Tietoisuus stressin vaikutuksista voi myös lisätä motivaatiota muuttaa elintapoja. Stressin ennaltaehkäisyssä myös psykososiaalinen tuki on tärkeää. Keskustelun avulla voidaan auttaa tunnistamaan stressin riskitekijöitä ja pyritään kehittämään omia stressinhallintakeinoja. (National Institutes of Mental Health 2024.)

Stressin aiheuttamiin fysiologisiin reaktioihin sekä niistä johtuviin oireisiin on mahdollista vaikuttaa. (työterveyslaitos 2024a). Stressinhallinta on tärkeä taito, joka auttaa ylläpitämään hyvinvointia ja parantamaan elämänlaatua. Se sisältää menetelmiä ja tekniikoita, jotka auttavat vähentämään stressiä, hallitsemaan sen vaikutuksia ja parantamaan selviytymiskykyä. Stressikokemukset sekä stressin aiheuttamat oireet ovat yksilöllisiä, joten yhtä tiettyä hallintatapaa, joka auttaisi jokaista, ei ole olemassa. Itselle toimivan ja mielekkään hallintatavan löytämiseksi tulee kokeilla erilaisia harjoitteita. (Nyyti ry 2024c.)

Stressinhallintamenetelmiä tulee harjoittaa pitkäkestoisesti ja ne vaativat harjoittelua. Kehon ollessa stressitilassa, rentoutuminen ja keskittyminen harjoituksiin voi olla aluksi haastavaa. Vaikka harjoitukset epäonnistuvat tai keskeytyvät, on tärkeää jatkaa harjoitusten tekemistä säännöllisesti. Hallintamenetelmien toimivuus perustuu pitkäjaksoiseen, säännölliseen toistamiseen, jolloin harjoitteista tulee osa rutiinia. Keho tottuu toistuviin toimintamalleihin, rauhoittaen mieltä ja lievittäen kehon fyysisiä reaktioita. (MIELI ry 2021.)

3.2 Liikunnan merkitys stressinhallinnassa

Liikunta on hyvä tapa purkaa stressiä. Liikuntaa harrastaessa hapen kulku verisuonissa parantuu ja aivojen verenkierto tehostuu. Liikunta vaikuttaa aivoissa otsalohkojen toimintaan edistämällä siellä tapahtuvaa verenkiertoa. Tämän myötä liikunta vaikuttaa otsalohkoihin sekä aivojen hippokampukseen kasvattamalla niitä. Molemmilla näillä aivoalueilla on suuri merkitys stressinhallinnassa. Liikkuessa elimistö lisää stressihormoniksi kutsutun kortisoli-hormonin erittymistä. Lyhytaikainen kortisolin lisääntyminen auttaa kehoa säätelemään energia-aineenvaihduntaa ja parantamaan suorituskykyä. Kun liikunta on pitkäaikaisesti jatkuvaa, säännöllistä ja tasaisen rasittavaa, kortisolitasot pysyvät hallinnassa. Tämä vaikuttaa myös kortisolin erittymiseen stressitilanteissa, jolloin sen taso ei nouse yhtä merkittävästi. Alhainen kortisolitaso auttaa pitämään stressin hallinnassa, minkä seurauksena kehon fyysiset reaktiot ovat lievempiä ja stressinsietokyky paranee. (Kähkönen 2021, Lehtinen 2020a.)

Liikunta lisää endorfiinien tuotantoa aivoissa. Endorfiinit ovat kehon "hyvän olon" hormoneja, jotka voivat parantaa mielialaa ja vähentää stressin tunnetta. Ne auttavat myös lievittämään kipua. Liikunnan sisällyttäminen päivittäiseen elämään tapahtuu toistojen ja jatkuvuuden kautta. Aivot reagoivat nopeasti liikunnan säännöllistymiseen. Vaikka uudet hermosolut eivät muodostu heti, aivojen sisällä tapahtuu merkittäviä muutoksia, kuten synapsien, eli hermosolujen välisten liitosten (Terveyskirjasto 2016c). vahvistumista ja aineenvaihdunnan tehostumista. Aivot siis ohjaavat energiaa niille alueille, jotka ovat keskeisiä liikunnan tukemisessa. (Koivula 2020.)

Liikunnan ollessa säännöllistä ja tarpeeksi rasittavaa, on sillä myös positiivinen vaikutus unenlaatuun. Stressi voi aiheuttaa unettomuutta sekä vaikeuksia nukahtaa. Unenlaadun heikentyessä voi esiintyä myös unikatkoksia. Pitkäkestoinen väsymys heikentää toimintakykyä ja altistaa uupumiselle. Liikunta tehostaa syvän unen vaihetta, joka on olennaisen tärkeä sekä fyysiselle että henkisel­le palautumiselle. Syvä uni edistää kehon kudosten korjaamista, immuunijärjestelmän vahvistumista ja aivojen terveyden ylläpitämistä. Riittävä ja laadukas uni auttaa myös säätelemään stressihormoni kortisol­in tasoa ja parantaa keskittymiskykyä. (Sarkkinen 2021.) Riittävä uni ja lepo pitävät mielen virkeänä ja energiatason korkealla. Tämä lisää jaksamista ja toimintakykyä. (Lehtinen 2020a.) Liikunnan lisäksi on hyvä muistaa myös levon ja palautumisen tärkeys. (YTHS 2024b).

3.3 Voimavarat

Stressiä ja stressin aiheuttamia oireita itsessä on hyvä tarkastella. Pohtimalla ja tiedostamalla stressiä aiheuttavat asiat ja stressiä sisältävät elämän osa-alueet, on niihin mahdollista puuttua tarkemmin. Oman kehon kuuntelu ja sen viesteihin vastaaminen on taito, jota harjoittelemalla myös stressiä aiheuttavat tavat voivat tulla esille. (YTHS 2024b.)

Suuressa osassa stressinhallinnan onnistumisessa on omien voimavarojen tunnistaminen. Voimavaroilla tarkoitetaan tapoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisista haasteista ja vastoinkäymisistä. Voimavaroja voidaan hyödyntää osana jokapäiväistä arkea tai vain tilanteissa, joissa kokee tarvitsevansa tukea. (Terveyskylä 2024b.) Voimavarat voivat olla sisäisiä sekä ulkoisia. Sisäisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi henkilökohtaiset piirteet, kuten resilienssi, eli selviytymiskyky, itsevarmuus, tunneäly ja ongelmanratkaisutaidot. Nämä voimavarat auttavat hallitsemaan stressaavia tilanteita ja sopeutumaan muutoksiin. Ulkoisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi sosiaalinen tuki, taloudelliset resurssit, työympäristö ja saatavilla olevat palvelut, kuten terveydenhuolto. Nämä

tekijät voivat auttaa stressin hallinnassa tarjoamalla konkreettista apua ja turvallisuuden tunnetta. (Terveyskylä 2024b&d, Koirikivi & Benjamin 2020.)

4 Stressinhallintaharjoitukset

4.1 Stressinhallintataidot

Stressinhallintataidot ovat keskeisiä terveen ja tasapainoisen elämän ylläpitämisessä. Ne eivät vain vähennä stressin haitallisia vaikutuksia, vaan myös edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantavat elämänlaatua. Hyvät stressinhallintataidot ovat tärkeitä sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tehokkailla stressinhallintakeinoilla voidaan ehkäistä stressin aiheuttamien kroonisten vaivojen kehittymistä. (Lehtinen 2020b.)

Mielenterveyden osalta stressinhallintataidot vähentävät stressin aiheuttamia psyykkisiä oireita, samalla parantaen mielialaa ja lisäämällä resilienssiä. Ne myös tukevat selkeää ajattelua ja parempaa päätöksentekoa stressaavissa tilanteissa, mikä vahvistaa ongelmanratkaisukykyä. Hyvien stressinhallintataitojen avulla on mahdollista ylläpitää terveitä ja positiivisia suhteita sekä vähentää ristiriitojen ja väärinymmärrysten riskiä. (MIELI ry 2024.) Työelämässä stressinhallinta auttaa säilyttämään tehokkuuden ja tuottavuuden sekä vähentämään uupumusta, mikä puolestaan tukee työn ja vapaa-ajan tasapainoa. (Työterveyslaitos 2024b).

4.2 Rentoutumisharjoitukset

Rentoutumisharjoitukset ovat tehokkaita keinoja lievittää stressiä, parantaa henkistä hyvinvointia ja edistää kehon palautumista. Harjoitusten tavoitteena on saada keho ja mieli rentoutumaan. (Nyyti ry 2024c, MIELI ry 2024.) Rentoutumisharjoituksissa hyödynnetään monipuolisesti eri aisteja. Ne voivat sisältää esimerkiksi lihasten rentouttamista, rauhallista hengitystä ja mielen

keskittämistä. Säännöllisesti tehtynä rentoutumisharjoitukset voivat myös parantaa unen laatua ja vähentää lihasjännityksiä. Rentoutusharjoitukset ovat hyödyllisiä sekä kiireisen arjen että opiskelun kannalta. (Hannula & Mikkola 2021.)

Stressin aiheuttaessa psyykkistä kuormitusta, voi se samalla vaikuttaa koko kehoon. Stressin fyysiset oireet voivat aiheuttaa lihasten jäykkyyttä ja jännittyneisyyttä. (Jokiniva 2012, 14, Mattila 2022.) Lihasten jännittyessä ääreisverenkierto heikentyy. Liikkuvuusharjoitukset, kuten kevyt venyttely tai rauhallinen liikettä, voivat vapauttaa jännitystä lihaksista. (Alén & Arokoski 2024.) Rentoutuminen vaikuttaa kehon tahdosta riippumattoman autonomisen hermoston parasympaattiseen osaan, edesauttaen lihasten rentoutumista. Rentoutumisen aikana verisuonet laajentuvat, joka parantaa ääreisverenkiertoa ja edistää lihasten hapensaantia, syke ja verenpaine laskee ja hengitystiheys pienenee. Rentoutuminen vähentää myös stressihormonien erittymistä. (Alén & Arokoski 2024, Terveyskylä 2018a.)

Progressiivinen, eli asteittain etenevä lihasrentoutus on yleinen harjoite lihasten rentouttamiseen. Tässä menetelmässä käydään läpi kehon eri lihasryhmiä ja rentoutetaan ne vuorotellen tietoisesti. Tämä harjoitus auttaa rentoutumaan fyysisesti ja parantaa kehotietoisuutta. Rentoutusharjoitus perustuu kehon jännitysrentous-periaatteeseen, jossa lihasryhmiä vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan. Harjoitus alkaa hengityksen rauhoittamisella, jonka jälkeen edetään jännittämällä yksi kehon osa kerrallaan, usein aloittaen jalkateristä ja päättyen kasvojen lihaksiin. Jokaisen jännitysvaiheen jälkeen lihakset rentoutetaan, ja huomio kiinnitetään siihen, miten rentouden ja jännityksen tuntemukset eroavat toisistaan. Harjoitus kestää 5–10 minuuttia ja se päätetään kevyeen venyttelyyn. Harjoituksen voi tehdä istuen tuolilla tai maaten alustan päällä. (Terveyskylä 2018a.)

Mielen keskittämiseen käytettäviä rentoutusharjoituksia ovat esimerkiksi mielikuvaharjoitteet, joissa tarkoituksena on kuvitella itselle rauhallinen ympäristö, sekä kuunteluharjoitukset, joiden aikana keskitytään rauhoittaviin ääninauhoi-
tuksiin tai musiikkiin. Molempien harjoitusten tarkoituksena on aktivoivat aivoja edistäen rauhoittumista ja parantaa mielialaa. Näiden lisäksi rentoutumisharjoituksiin voidaan sisällyttää esimerkiksi hengitysharjoituksia tai tuoksujen käyttöä,

jolloin eri aistien yhteisvaikutus auttaa rentoutumaan kokonaisvaltaisesti. (Nytyi ry 2024d, MIELI ry 2024.)

Esimerkki mielikuvaharjoituksesta: Valitse itsellesi mukava asento, se voi olla istuen tai alustalla maaten. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele mielessäsi jokin paikka, jossa tunnet olosi rentoutuneeksi ja rauhoittuneeksi. Paikka voi olla luonnossa, kuten metsä tai ranta tai kotonasi. Kuvittele, miltä paikassa näyttää. Kuvittele, mitä erilaisia värejä paikassa on. Miltä paikassa tuoksuu? Viimeiseksi tunnustele miltä paikassa tuntuu? Viivy paikassa hetki, rauhallisesti hengittäen. Kun olet valmis, kuvittele itsesi nykyhetkeen. Pyri kuitenkin säilyttämään rentoutunut olo ja avaa silmäsi. Voit liikutella raajojasi tai venytellä varovasti. Harjoitus päättyy. (Scott 2024.)

Esimerkki kuunteluharjoituksesta: Valitse itsellesi rauhallinen paikka, jossa voit kuulla eri ääniä. Paikka voi olla luonnossa tai kotona. Valitse itsellesi mieluisa asento, se voi olla istuen tai alustalla maaten. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Kiinnitä huomiota ääniin, joita kuulet ympäriltäsi. Keskity ääniin, joita kuulet kaukana. Keskity pelkästään, miltä äänet kuulostavat. Seuraavaksi keskity ääniin, joita kuulet ihan läheltä. Keskity pelkästään, miltä äänet kuulostavat. Kun olet valmis, avaa silmäsi. Tunnustele, miltä olosi tuntuu. (MIELI ry 2023.)

Rentoutumiseen ja mielen keskittämiseen käytetään usein tietoisien läsnäolon harjoituksia eli mindfulnessia, joissa keskitytään nykyhetkeen. Tämä voi sisältää esimerkiksi hengityksen tarkkailua ja kehotuntemusten huomioimista. Harjoitusten avulla voi lievittää stressiä, ahdistusta ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Terveyskylä 2018a, Raevuori 2016.)

4.3 Mindfulness-harjoitukset

Mindfulness tarkoittaa tietoisista läsnäoloa. Mindfulness on yleinen käsite, joka sisältää laajasti käytäntöjä ja asenteita, joiden avulla voidaan kehittää tietoisuutta nykyhetkestä. Läsnäoloharjoitteilla pyritään siis keskittymään ja havainnoimaan nykyhetkeä. (Terveyskylä 2018b.) Mindfulnessin säännöllinen harjoittelu voi

parantaa keskittymiskykyä ja stressinhallintaa sekä edistää tunteiden säätelyä ja unen laatua. Harjoitukset voivat tukea kokonaisvaltaista mielen ja kehon hyvinvointia ja auttaa käsittelemään haastavia tilanteita. Mindfulness-harjoituksilla voi myös olla myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen palautumiseen ja elämänlaatuun. Tutkimukset osoittavat, että mindfulness-harjoittaminen muokkaa aivojen rakennetta ja toimintaa. Esimerkiksi EEG-mittauksissa, eli aivojen sähkökäyrämittauksissa (Terveysportti 2024a), on havaittu, että harjoituksen aikana aivoissa lisääntyy hitaiden alfa-aaltojen ja theetarytmien määrä, mikä viittaa aivojen rentoutumisen. (Raevuori 2016.) Tutkimuksissa on selvinnyt, että meditaatio on myös pitkäaikaisia vaikutuksia aivojen rakenteeseen, kuten harmaan aineen tiheyden lisääntyminen aivojen alueilla, jotka liittyvät muistiin, oppimiseen ja tunteiden säätelyyn, parantaen keskittymiskykyä ja tunteiden hallintaa. Aiheetta on käsitelty muun muassa vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa, jossa valitulle kohderyhmälle järjestettiin kahdeksan viikon ajan mindfulness-meditaatioharjoituksia. Tutkimuksessa seurattiin aivojen toimintaa ennen ja jälkeen kahdeksan viikon harjoituksen, hyödyntäen aivojen magneettikuvausta. (Carmody ym. 2012.) Mindfulnessin on myös todettu lisäävän telomeraasin aktiivisuutta aikuisten verisoluissa. Telomeraasi on entsyymi, joka korjaa telomeereja (Terveysportti 2024b), eli aiotumallisten solujen kromosomin kärkiosia. (Terveysportti 2024c). Mikä on tärkeää ikääntymisen, immuunijärjestelmän ja stressin hallinnan kannalta. (Raevuori 2016.)

Helsingin yliopistossa (2019) tehdyssä interventiotutkimuksessa tutkittiin tietoisuustaitojen eli mindfulnessin vaikutuksia opiskelijoiden stressin syntyyn. Tutkimus suoritettiin lähi- ja verkko-opetuksena ja siihen osallistui noin sata opiskelijaa. Tutkimuksen aikana opiskelijat osallistuivat ohjatuille tietoisuustaitoharjoitustunneille säännöllisesti kahdeksan viikon ajan. Opiskelijoita jaettiin opetusryhmien lisäksi kontrolliryhmään, joka ei osallistunut harjoituksiin. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että kontrolliryhmään verraten tietoisuustaitoharjoituksiin osallistuneiden opiskelijoiden stressi väheni. Tämän myötä Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta on lisännyt valinnaisen Tietoisuustaidot ja hyvinvointi -kurssin valittavaksi osaksi opintoja. (Soininen 2019.)

Jordanin teknillisessä yliopistossa vuonna 2021 tehdyssä satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa otettiin myös selvää, kuinka mindfulness-mediaatio vaikuttaa stressiin ja kehon kortisolitasoihin. (Albatineh ym. 2022). Kyseinen tutkimusmuoto on tieteellisesti luotettava menetelmä, jossa osallistujat jaetaan satunnaisesti kahteen tai useampaan ryhmään. Yhdelle ryhmälle annetaan valittu hoito, kun taas toinen ryhmä toimii vertailuryhmänä, joka ei saa hoitoa. Tällöin voidaan arvioida hoitomenetelmän tai toimenpiteen vaikutuksia verrattuna ei-hoitoon, mikä mahdollistaa luotettavat, usein selkeät vertailut ja johtopäätökset. (Komulainen, Vuorela & Malmivaara 2014.) Mindfulness-meditaatio on mindfulnessin harjoitusmuoto, joka edistää tietoista läsnäoloa ja mielen rauhoittamista. Harjoituksen aikana voi käyttää erilaisia tekniikoita, kuten hengityksen seuraamista ja kehotietoisuus- tai mielikuviaharjoituksia. Harjoitusten avulla pyritään vähentämään stressiä, parantamaan keskittymistä ja tukemaan tunne-elämän hallintaa. (Raevuori 2016.) Lisäksi se vaikuttaa rentoutumisen kautta positiivisesti kehon fysiologiaan, kuten sydän- ja verisuoniterveyteen laskemalla sykettä ja verenpainetta. (Terveyskylä 2018a).

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin 108 sairaanhoitajaopiskelijaa, jonka jälkeen se jaettiin kahteen satunnaisesti jaettuun ryhmään. Toiselle ryhmälle järjestettiin viisi 30-minuutin meditaatioharjoitusta viikossa, kun samaan aikaan toinen ryhmä istui hiljaisuudessa kyseisten harjoitteluiden ajan. Ennen harjoitusta ja harjoituksen päätteeksi koko kohderyhmältä mitattiin muun muassa stressi- ja kortisolitasot. Tutkimuksen tuloksista selviää, että mindfulness-meditaatioon osallistuneiden ryhmäläisten kortisoli- ja stressitasot laskivat merkittävästi. Tutkimuksen tulosten perusteella mindfulness-meditaatiota pidetään toimivana stressinhallintamenetelmänä. (Albatineh ym. 2022.)

Mindfulness-meditaation ohella kehomeditaatio tarjoaa käytännönläheisen ja kehokeskeisen tavan syventää tietoista läsnäoloa ja edistää stressinhallintaa. Kehomeditaatio on harjoitus, joka auttaa kehittämään tietoista läsnäoloa sekä kehotietoisuutta. Harjoituksen aikana keskitytään kehon eri osien tuntemuksiin ja hengitykseen, mikä voi auttaa rauhoittumaan ja vähentämään stressiä. Tavoitteena on olla tietoinen kehosta juuri sellaisena kuin se on. (Hallikainen 2022, 84.) Kehomeditaatioharjoituksen voi suorittaa kuuntelemalla nauhoitettuja

ääniteitä tai toisen tilassa olevan lukemana. Tämä meditoitintekniikka voi auttaa lievittämään ahdistusta ja edistämään rentoutumista päivittäisessä elämässä. (Mielenterveystalo 2024i, MIELI ry 2023.) Kehomeditaatioharjoitus tehdään usein selinmakuulla, mutta asentoa voi muokata itselle sopivaksi. Tärkeää on, että asento on mukava. Meditaatioharjoituksessa sisäänhengityksen aikana huomio kiinnitetään yhteen kehon osaan kerrallaan. Usein harjoitus aloitetaan jaloista, joista lähdetään siirtymään ylöspäin. Ulos hengittäessä huomio siirretään seuraavaan kehon osaan. Toisin kuin progressiivisessa lihasrentoutusharjoitteessa, kehomeditaatioissa lihaksia ei jännitetä. Harjoitus päätetään koko kehon tuntemusten tunnusteluun. (Hallikainen 2022, 84, Mielenterveystalo 2024i.) Harjoitusta on mahdollista pidentää käymällä kehon osat läpi yksitellen. Myös harjoituksen välissä tapahtuva hengitysmäärä voi lisätä harjoituksen pituutta. (Hallikainen 2022, 84.)

4.4 Jooga

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmuoto, joka yhdistää kehon, mielen ja hengityksen. Jooga edistää fyysistä kuin henkistä hyvinvointia ja sen hyödyt ovat laajat ja monipuoliset. Joogaharjoittelu voi vähentää stressiä merkittävästi rauhoittamalla hermostoa ja mieltä, samalla vähentäen stressihormonien, kuten kortisolin, tasoja. Joogalajeja on monia, mutta niistä tunnetuin on hatha -jooga, jota käytetään myös monien muiden joogalajien perustana. Kyseinen joogalaji sisältää yleensä perusasentoja, eli asanoja ja se keskittyy luonnollisesti tapahtuvaan hengitykseen. Hatha -joogaharjoitukset ovat usein rauhallisia ja tukevat tasapainoa. Joogaharjoituksia on mahdollista tehdä nauhoitteiden, videoiden tai valmentajan avustuksella. Koska joogalajeja on monia, itselle sopivan muodon etsiminen on tärkeää. Joogalajia valitessa on tarpeellista kuunnella oman kehon tuntemuksia ja pohtia omia tarpeita. (Garfinkel & Schumacher Jr 2000, 125–132, Hallikainen 2022, 76–77).

Joogan vaikutusta opiskelijoiden stressinhallintaan on tutkittu useissa tutkimuksissa ja tulokset on olleet pääosin samankaltaisia. Säännöllisesti harjoitettu jooga voi auttaa vähentämään stressiä. Menetelmät, joissa jooga ja meditaatio

on yhdistetty, ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Rhode Islandin yliopiston farmasian tiedekunnassa joogan vaikutusta stressinhallintaan tutkittiin hyödyntäen kuuden viikon pilottiohjelmaa. Ohjelman aikana kohderyhmä osallistui viikoittain tunnin pituiselle vinyasa flow -joogatunnille, jonka jälkeen ohjattuun meditaatioon. (Buchanan, Hoolahan & Lemay 2019.) Vinyasa -jooga on dynaaminen harjoitus, jonka aikana tehtävät asennot yhdistetään hengitysrytmiin. Joogaharjoituksen aikana liike pysyy jatkuvana ja tasaisena ja asentovaihdokset tapahtuvat hengitysrytmin mukaisesti. Vinyasa -jooga kehittää kestävyyttä, joustavuutta sekä voimaa. Koska joogamuoto on aktiivinen, se voi parantaa psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia. (Chavez, Fadeyi, Hunter, Piña & Shadiow 2021.) Pilottiohjelmakokeilun tuloksista selviää, että kohderyhmän stressin taso oli laskenut huomattavasti ohjelman alkutilanteeseen verraten. Tuloksien perusteella Jooga-meditaatio yhdistelmää suositellaan hyödyntämään stressinhallintamenetelmänä. (Buchanan ym. 2019.)

Joogamuotona Yin-jooga on rauhallinen ja palauttava joogatyylillä, jolla voi olla stressiä ehkäisevä ja lievittävä vaikutus. Harjoitusten aikana asennoissa viivytään pidempään, kuin muissa joogalajeissa, yleensä 2–5 minuuttia kerrallaan. Harjoituksen tavoitteena on rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä. Yin-jooga voi parantaa kehon liikkuvuutta, mutta sen ei ole todettu lisäävän voimaa tai parantavan lihaskuntoa. Yin-jooga vaikuttaa venytysten kautta niveliin, nivelsiteisiin, sidekudokseen ja jänteisiin. Säännöllisesti tehtynä se lisää hyaluronihapon erittymistä kehossa. (Hallikainen 2022, 22–23.) Hyaluronihappo edistää nivelten hyvinvointia toimimalla nivelten voiteluaineena, vähentäen kitkaa nivelten välillä. Harjoituksen aikana eri asentoja toistetaan vuorotellen, keskittyen samalla kehon tuntemuksiin ja tapahtuvaan hengitystyöhön. Yin-joogassa keskitytään etenkin ulos hengitykseen. Asennoissa pyritään löytämään itselle sopiva venytysaste, välttämällä kuitenkin ääriasentoja. Yin-jooga vaikuttaa kehon parasympaattisen hermoston toimintaan, jonka vaikutuksesta se laskee sykettä ja verenpainetta ja pienentää hengitystiheyttä. (Hallikainen 2022, 14–21.) Yin-joogan on myös todettu laskevan kortisolin tuotantoa rauhoittumisen ja rentoutumisen myötä. (Hallikainen 2022, 76–77).

4.5 Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoituksilla on merkittävä vaikutus sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Ne voivat parantaa keuhkojen toimintaa, helpottaa hengitysvaikeuksia ja lievittää stressiä. (Jokiniva 2012, 56–71.) Hengitysharjoitukset auttavat kehoa hyödyntämään happea tehokkaammin, mikä voi parantaa energiatasoja ja edistää kehon rentoutumista. Näitä harjoituksia suositellaan erityisesti hengityssairauksista kärsiville, mutta niistä hyötyvät myös muut, esimerkiksi ahdistuneisuutta kokevat henkilöt. (Hengityслиitto 2024b, Terveyskylä 2024a.)

Hengitysharjoituksilla pyritään rauhoittumaan ja rentoutumaan. Säännöllisesti tehtynä hengitysharjoitukset myös vahvistavat hengityslihaksia. (hengityслиitto 2024b.) Hengityslihaksia ovat uloimmat sekä sisemmät kylkivälilihakset, vatsalihakset sekä pallea. Näistä lihaksista tehokkain on pallea. (terveyskirjasto 2016b, mielenterveystalo 2024d.) Hengityksen vaikeutuessa, etenkin uloshengityksessä käytössä ovat usein myös apuhengityslihakset, eli rintakehän luihin kiinnittyneet lihakset. (Terveystalo 2016). Hengitysharjoituksia hyödynnetään osana erilaisten hengitystä vaikeuttavien sairauksien hoitoa. Harjoitusten avulla pyritään muun muassa vähentämään limaisuutta sekä parantamaan keuhkotuuletusta. (Terveyskylä 2024a.) Hengitysharjoitusten tavoitteena on pysähtyä ja keskittyä hengitystyöhön ja tapahtuvaan hengitykseen. Syvä hengitys ja tietoisuuden lisääminen hengitysprosessista voivat auttaa lievittämään ahdistuksen oireita ja edistämään rauhoittumista. Harjoitusten aikana hengitysrytmi tasaantuu. Syvän hengityksen aikana, etenkin pidennetyn uloshengityksen on myös todettu vähentävän stressiä merkittävästi. Syvän hengityksen aikana hengitys tulisi tapahtua nenän kautta. (Jokiniva 2012, 56–71.) Yleisimmät käytetyt hengitysharjoitukset ovat palleahengitys, huulirakohengitys sekä oman hengityksen tarkkailu. (Mielenterveystalo 2024e, hengityслиitto 2024b.)

Stressitilanteiden on havaittu huonontavan palleahengitystä. Stressin aikana hengitys voi muuttua pinnalliseksi ja työläämmäksi, koska pallealihaksen jännittyy. Tämä voi aiheuttaa hengityksen vaikeutumista ja jopa lisätä ahdistuksen tunnetta. (Mielenterveystalo 2024d.) Palleahengitys on syvän hengityksen muoto, jossa hengitys tapahtuu ensisijaisesti pallealihaksen avulla. Tämä hengitystapa

on tehokkaampi kuin pinnallinen rintahengitys, sillä se mahdollistaa keuhkojen täydemmän täyttymisen hapella. (Hengityслиitto 2024a.) Palleahengityksen aikana pallea, joka sijaitsee rintaontelon ja vatsaontelon välissä, supistuu ja laskeutuu alaspäin, jolloin keuhkot laajenevat ja täyttyvät ilmanpaineen vaikutuksesta. Tämä hengitystekniikka parantaa hapensaantia ja tukee tehokasta kaasujen vaihtoa keuhkoissa. (Hengityслиitto 2024a.) Palleahengitys aktivoi myös kehon parasympaattista hermostoa, mikä edistää rentoutumista ja vähentää stressiä. (Hengityслиitto 2024a.) Palleahengitysharjoitteessa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta ja uloshengitys suun kautta. Sisään hengittäessä tulee huomioida, että vatsa kohoaa hengityksen mukana. Uloshengityksen aikana vatsan tulisi samalla laskeutua. Harjoitetta on mahdollista tehdä istuen, seisten sekä selinmakuulla. Harjoituksen aikana niska sekä hartiat tulisi pitää rentoutuneina. (Mielenterveystalo 2024d. Hengityслиitto 2024b.)

Hengityksen tarkkailu -harjoitteessa keskitytään vain tarkkailemaan omaa luonnollisesti tapahtuvaa hengitystyötä. Harjoituksen aikana keskittymisen ylläpitäminen on tärkeää. (Mielenterveystalo 2024e.) Hengityksen tarkkailu -harjoitus on yksinkertainen, mutta tehokas menetelmä hengityksen tietoisuuden lisäämiseksi ja stressin hallitsemiseksi. Harjoitus lisää tietoisuutta omasta hengityksestä ja auttaa rentoutumaan, samalla lievittäen mahdollisia jännityksiä kehossa ja mielessä. Harjoituksessa keskitytään sisään- ja uloshengitykseen sekä hengitysten välisiin taukoihin. Tarkkailun tarkoituksena on huomioida, miten hengitys tuntuu eri kehonosissa, kuten rintakehässä tai vatsassa, ja kuinka ilma virtaa keuhkoihin ja sieltä ulos. Tämä auttaa rauhoittamaan mieltä ja tuo keskittymisen takaisin nykyhetkeen, mikä voi lievittää ahdistusta ja stressiä. (Hengityслиitto 2024b, Hengityслиitto 2020.)

Huulirakoharjoituksen avulla pyritään syventämään hengitystyötä ja rauhoittamaan uloshengitystä. Huulirakohengitys perustuu harjoitteen aikana keuhkoputkiin syntyvään positiiviseen paineeseen. (terveyskylä 2022). Harjoitteen aikana sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta. Uloshengityksen aikana kasvojen lihakset tulisi pitää rentoina ja hengityksen antaa tulla ulos pienestä huuliraosta. Tämä menetelmä auttaa pitämään hengitystiet sekä keuhkoputket auki pidempään, jolloin keuhkot voivat tyhjäntyä tehokkaammin. Mitä pienempi huulirako

on, sitä suurempi vastus uloshengitykseen syntyy. Harjoite auttaa myös alentamaan hengitystiheyttä. (Hengityслиitto 2024b, Terveyskylä 2022.)

4.6 Arjenhallinta

Arjenhallinnalla on mahdollista ennalta ehkäistä stressin syntyä ja saada valmiuksia stressinhallintaan. Arjenhallinta tarkoittaa päivittäisten toimintojen ja velvoitteiden organisointia ja hallintaa niin, että elämä sujuu mahdollisimman sujuvasti ja stressittömästi. Arjenhallinta on siis kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka vaatii sekä suunnittelua että joustavuutta. Se kattaa monia osa-alueita, kuten aikataulutuksen, priorisoinnin ja itsestä huolehtimisen. Näiden osa-alueiden alle kuuluu myös ongelmanratkaisu- sekä keskittymiskyky. Suunnitelmallisuus ja rutiinien luominen ovat merkittäviä arjen hallinnassa. (Mielenterveystalo 2024c, Glad 2019.)

Ajanhallinta on arjessa hyödynnettävä tärkeä osa-alue. Ajanhallinnalla tarkoitetaan kykyä järjestää ja priorisoida erilaisia tehtäviä sekä velvoitteita niin, että aikaa käytetään tehokkaasti. Ajanhallintataito auttaa lisäämään hallinnan tunnetta, mikä vähentää stressiä ja ylläpitää hyvinvointia. (Mikkonen & Nieminen 2021.) Stressin syntyä voidaan ennaltaehkäistä suunnittelemalla ja aikatauluttamalla. Vaikka joskus aikataulut voidaan mieltää stressiä aiheuttavina, oikein tehtynä niiden avulla on mahdollista priorisoida tärkeimmät tehtävät ja jopa karsia pois ylimääräiset. (YTHS 2024b.) Rutiinien ja säännöllisten aikataulujen luominen tekee arjesta ennakoitavampaa, mikä voi edesauttaa tasapainon luomista työn ja vapaa-ajan välillä. (Nyyti ry 2024a). Onnistunut aikataulut edesauttaa omien tavoitteiden saavuttamista ja ylläpitää motivaatiota. Aikataulua suunnitellessa tulee kuitenkin huomioida sen realistisuus. Liian tiukka aikataulu voi luoda ylimääräistä suorituspainetta, joka vaikuttaa stressin syntyyn huomattavalla tavalla. Aikatauluun on tärkeä huomioida myös vapaa-ajan menot, harrastukset sekä lepo ja rentoutuminen. (Mikkonen & Nieminen 2021.) Ajanhallinnalla voidaan mahdollistaa levon turvaaminen, joka on tärkeä osa stressistä palautumista. (YTHS 2024b). Ajanhallintaa ja aikataulutusta voidaan alkaa harjoittelemaan tutkiskelemalla omaa ajankäyttöä. Kun tiedostaa, mihin aika kuluu

arjessa, on helpompi alkaa suunnittelemaan omaa toimintaa. Tarkastelemalla omia tavoitteita sekä priorisoimalla tehtäviä, voidaan alkaa rakentamaan aikataulun pohjaa. (Mikkonen & Nieminen 2021.) Tärkeää on myös hyödyntää ajanhallintatyökaluja, kuten kalentereita ja tehtävälisteriä, jotka auttavat pitämään tärkeät asiat mielessä ja aikatauluttamaan ne tehokkaasti. Ajanhallintatyökalut auttavat hallitsemaan päivittäistä elämää ja vähentämään stressiä. (Mielenterveystalo 2024g, Nyyti ry 2024a.)

Ongelmanratkaisu on keskeinen taito arjenhallinnassa, koska sen avulla voidaan auttaa hallitsemaan pitkittyneitä kehon oireita ja parantamaan elämänlaatua. Ne auttavat tunnistamaan, analysoimaan ja ratkaisemaan ongelmia tehokkaasti. Ongelmanratkaisutaidot ovat tärkeitä niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työelämässä. (Nyyti ry 2024b.) Ongelmanratkaisumenetelminä käytetään usein erilaisia vaiheittaisia ratkaisumenetelmiä. Yleisesti ratkaisumenetelmien ensimmäisessä vaiheessa selvitetään, mikä ongelma vaivaa. Tämän jälkeen kehitetään vaihtoehtoisia ratkaisuja ja arvioidaan niiden etuja ja haittoja. Kun paras vaihtoehto on valittu, laaditaan selkeä toimintasuunnitelma, jota toteutetaan ja seurataan, sen vaikutusten arvioimiseksi. (Mielenterveystalo 2024h.) Ongelmanratkaisun keskiössä on itsetuntemus ja omien käytettävissä olevien voimavarojen hyödyntäminen. Tämän vuoksi ongelmia kannattaa lähteä tunnistamaan kysymysten muodossa. (Nyyti ry 2024b.) Ongelmanratkaisuprosessi edistää aktiivista osallistumista omaan hyvinvointiin ja auttaa löytämään käytännönläheisiä ratkaisuja erilaisiin haasteisiin. Hyvät ongelmaratkaisutaidot auttavat myös tekemään hyvin perusteltuja päätöksiä ja valitsemaan parhaan mahdollisen vaihtoehdon ongelman ratkaisemiseksi. Ratkaistut ongelmat vähentävät epävarmuutta ja stressiä, sillä ne antavat konkreettisia keinoja käsitellä haasteita ja vaikeuksia. (Mielenterveystalo 2024h.)

Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa myös keskittymisvaikeuksia, muistin heikkene- mistä ja ongelmia päätöksenteossa. (Kähkönen 2021, mielenterveystalo 2024h). Tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkäaikaisesti stressaantuneilla henkilöillä on heikompia muisti- ja päättelykyky verrattuna niihin, jotka eivät koe stressiä. Tämä viittaa siihen, että stressi voi vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisiin toimintoihin. (Kähkönen 2021.) Keskittymisharjoitukset ovat suunniteltuja

parantamaan keskittymiskykyä ja ylläpitämään huomiota tehtävissä, jotka vaativat tarkkaavaisuutta. Ne voivat auttaa vähentämään häiriötekijöitä ja parantamaan yleistä suorituskkyä niin työssä kuin opiskelussa. Niiden tavoitteena on vahvistaa huomiokykyä ja parantaa kykyä keskittyä olennaiseen. Keskittymisongelmien taustalla voi olla useita syitä, jotka vaikuttavat kykyyn keskittyä ja säilyttää huomio. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi unen puute, useiden eri tehtävien suorittaminen samanaikaisesti, stressi sekä mielenterveysongelmat ja aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt. (Mielenterveystalo 2024b, YTHS 2024a.)

Pitkäkestoisen stressin vaikuttaessa muistiin ja päättelykykyyn, voi se vaikuttaa myös mielialaan sitä alentavasti. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä ärtymystä. Huolista keskusteleminen läheisten kanssa on tärkeä keino stressin lievittämiseksi. Keskustelu voi itsessään auttaa, mutta sen avulla on mahdollista myös saada uusia näkökulmia huolta aiheuttavaan asiaan tai tilanteeseen. Hyvät ihmissuhteet tukevat henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös stressinsietokykyä. Stressistä aiheutuviin mielialamuutoksiin on mahdollista myös soveltaa ja hyödyntää erilaisia harjoituksia. (Mattila 2022.)

Huolihetki-harjoituksia hyödynnetään usein ahdistuksen ja murehtimisen omahoitomenetelmänä. Tätä harjoitusta on kuitenkin mahdollista hyödyntää stressin aiheita tunnistaessa ja niitä käsiteltäessä. Harjoituksen tarkoituksena on keskittää huolta herättävät aiheet ja ajatukset tiettyyn ajankohtaan päivän aikana. Harjoituksella pyritään vähentämään jatkuvaa huolien ajattelua. (Stenberg 2022.) Aiheet, jotka aiheuttavat stressiä päivän aikana, voidaan kirjata ylös paperille, kuitenkin niitä ajattelematta tai käymättä läpi siinä hetkessä. Itselle sopivuuksiin kellonaikaan päivän aikana kertyneet ajatukset käydään vapaasti, itselle sopivalla tavalla läpi. Yleisiä tapoja on aiheiden mietiskely sekä ääneen puhuminen ja heränneiden tunteiden sanottaminen. Huolihetken suositellaan kestävän 15–30 minuuttia kerran päivässä. Huolihetki-harjoitusta tulee toistaa säännöllisesti, jotta sen hyöty voidaan tunnistaa. (Mielenterveystalo 2024a.)

Harjoitus ”Kolme hyvää asiaa” on yksinkertainen ja helposti toteutettavissa. Harjoituksessa pyritään keskittymään positiivisiin tapahtumiin ja asioihin.

Pessimistinen, eli negatiivinen asenne vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen, ja voi samalla nostattaa stressitasoja, jonka vuoksi on hyödyllistä kehittää optimistista, eli positiivista ajattelua. "Kolme hyvää asiaa" -harjoituksessa tavoitteena on löytää kuluneesta päivästä kolme hyvää tai onnistunutta asiaa. Näiden onnistumisien tai asioiden löytäminen voi lievittää stressiä iltaisin, sekä parantaa kokonaisvaltaisesti mielen hyvinvointia. (Mattila 2022.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Karelia-ammattikorkeakouluopiskelijoiden tietoa stressistä sekä stressinhallintamenetelmistä. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda sähköinen opas keskeisistä opiskelijoille sopivista stressinhallintakeinoista.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on opinnäytetyön muoto, joka yhdistää teoreettisen tiedon ja käytännön toteutuksen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on yleinen erityisesti ammattikorkeakouluissa, joissa painotetaan työelämälähtöisyyttä ja käytännön sovelluksia. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kirjallisesti tuotetun raportin lisäksi konkreettisen tuotoksen. Tuotos tuotetaan perustuen valitun aiheen näyttöön perustuvaan teoretiseen tietoon. Tuotos voi olla muun muassa tapahtuma, opasvideo tai kirjallinen opas valitusta aiheesta. Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että sen pääpaino on konkreettisessa tuotoksessa, ei pelkästään teoreettisessa analyysissä. Työssä voidaan hyödyntää teoreettista tietoa tuotoksen perusteluun, mutta lopputuloksen tulee olla helposti hyödynnettävä ja kohderyhmälle hyödyllinen. (Karelia 2023a, Vilka & Airaksinen 2003, 9-17,51.)

Loin toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valitsemani aiheen pohjalta tuotetun sähköisen oppaan, johon kokosin tiiviin kappaleen sisältäen yleistietoa stressistä ja sen vaikutustavoista. Tiivistetyn perustiedon antamisen lisäksi opas tuo esille erilaisia stressinhallintakeinoja sekä tapoja, joilla stressituntemuksia on mahdollista vähentää ja lievittää.

6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA, joka vastaa muun muassa Karelia-ammattikorkeakoulun tutortoiminnasta, sekä järjestää tapahtumia korkeakouluopiskelijoille. POKA toimii opiskelijoiden edunvalvojana sekä auttaa ja ratkaisee ongelmia, joita opintojen aikana voi esiintyä. POKA on myös mukana kehittämässä Karelia-ammattikorkeakoulun toimintaa. POKA-opiskelijakunta edustaa kaikkia Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita, jonka vuoksi myös opinnäytetyön tuotos on tarkoitus tuoda esille POKAn nettisivuille. POKAn nettisivuilta on mahdollista etsiä tietoa ja esittää kysymyksiä opiskeluun liittyen. (POKA opiskelijakunta 2023.) Opas päätettiin julkaista verkkoversiona sen saavutettavuuden, helppokäyttöisyyden ja ympäristöystävällisyyden vuoksi. Verkkoversio mahdollistaa oppaan tavoittamisen laajemmin, sillä se on helposti saatavilla eri laitteilla, kuten tietokoneilla, älypuhelimilla ja tableteilla, missä ja milloin tahansa. Lisäksi digitaalinen versio on helposti päivitettävissä, jolloin oppaaseen voidaan lisätä uutta tietoa tai tehdä muutoksia nopeasti ja kustannustehokkaasti. Toimeksiantajani saa oikeudet päivittää tuotosta.

Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa, jonka vuoksi valitsin kohderyhmäksi Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelevat. Kohderyhmä on laaja, sillä Karelia-ammattikorkeakoulussa on monia opiskelumuotoja. Vuonna 2023 Karelia-ammattikorkeakoulussa on opiskellut yhteensä 4340 opiskelijaa. Kareliassa on mahdollista opiskella seitsemällä eri koulutusaloilla. Näitä koulutusaloja ovat kauppa-, hallinto ja oikeustieteet, tekniikka-, maa- ja metsätalous, tietojenkäsittely ja tietoliikenne, terveys ja hyvinvointi, taiteet ja kulttuuri, sekä palveluala. Lisäksi Karelia mahdollistaa opiskelun englannin kielellä kolmessa koulutuksessa.

(Karelia-ammattikorkeakoulu 2023c.) Karelia-ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa opintoja päivätoteutuksena, monimuotototeutuksena sekä verkkototeutuksena. Päivätoteutuksessa opetus tapahtuu enimmältään lähiopeutuksena koululla, kun taas monimuoto- ja verkkototeutuksissa opetus tapahtuu suurimmalta osin etätoteutuksena verkossa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023b.)

Stressinhallintataidot ovat tärkeitä kaikilla opiskelualoilla, koska opiskeluun liittyy usein paineita, aikarajoitteita, vaatimuksia ja erilaisten tehtävien hallintaa. Hyvät stressinhallintataidot parantavat opiskelijan kykyä sopeutua muuttuviin tilanteisiin, ratkaista ongelmia tehokkaammin ja säilyttää positiivinen asenne opintojen aikana. (Nyyti ry 2024c, Turunen 2021, Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)

Valitsin aiheen oman mielenkiintoni perusteella. Stressi on yleinen ilmiö, joka vaikuttaa lähes jokaiseen elämän osa-alueeseen. Erityisesti opiskelijoiden keskuudessa stressi on yleinen ongelma, ja sen hallinta on tärkeää niin hyvinvoinnin kuin tulevaisuuden työtehokkuuden kannalta. Stressillä on suuri vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, mikä tekee siitä merkittävän tutkimusaiheen. Stressi on aiheena laaja, jonka vuoksi aihe kohdistettiin stressinhallintaan. Stressinhallinta on tärkeä taito, jota jokaisen on mahdollista harjoitella ja hyödyntää osana opintoja. Stressinhallintataidot, kuten ajanhallinta, rentoutumismenetelmät, mindfulness ja fyysinen aktiivisuus, ovat keskeisiä keinoja stressin vähentämisessä ja sen vaikutusten hallinnassa. Näiden taitojen kehittäminen voi parantaa kykyä selvitä stressaavista tilanteista ja vähentää sen negatiivisia vaikutuksia. (Mattila 2022, Kähkönen 2021.)

6.3 Stressinhallintaopas

Oppaalla tarkoitetaan kirjallista materiaalia, joka tarjoaa ohjeita ja tietoa valitusta rajatusta aiheesta. Oppaalla pyritään ohjaamaan toimintaa ja neuvomaan lukijaa toiminnassa. Hyvän oppaan kirjallinen sisältö etenee loogisessa järjestyksessä. Opasta tehdessä ja asiasisältöä luodessa tulee huomioida, kelle opas

on tarkoitettu. Kappaleet tulee kirjoittaa selkeästi yleiskielellä, jotta teksti on ymmärrettävää. (Hyvärinen 2005.) Yleiskieltä ymmärrettävämpi kielen muoto on selkokieli. Selkokieli on tarkoitettu auttamaan lukemista ja luetun ymmärtämistä. Selkokielisessä tekstissä kirjallisesta tiedosta pyritään luomaan ymmärrettävämpää käyttämällä tuttuja sanoja ja tiivistämä tietokappaleita. Selkokieltä hyödynnetään, kun pyritään huomioimaan kielellisiä erityistarpeita. Tällä tavalla tiedon saavutettavuus on laajempaa. (Selkokeskus 2021.) Pyrin kuitenkin hyödyntämään yleiskieltä toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksessa, stressinhallintaoppaassa. Tavoitteena on luoda opas, jonka sisältö on selkeä ja ymmärrettävä. (Hyvärinen 2005.)

Hyvän oppaan värimaailma tulisi olla selkeä, miellyttävä ja helposti luettavissa, samalla tukien oppaan viestiä ja luonnetta. Värimaailman valintaan vaikuttaa oppaan tarkoitus, kohderyhmä ja sisältö. Oppaisiin, jotka käsittelevät hyvinvointia, terveyttä ja opiskelua, valitaan usein vaaleita ja luonnollisia sävyjä, kuten vaaleanharmaa, beige, vaaleansininen tai vaaleanvihreä. Nämä sävyt luovat rauhallisen ja helposti lähestyttävän tunnelman. (Hintsanen 2018, 2020.)

Oppaan hyvä kuvitus tukee sen sisältöä, parantaa lukukokemusta ja auttaa selkeyttämään esitettyjä ajatuksia. Kuvituksen tulee olla selkeää ja helposti ymmärrettävää, vältellen liian monimutkaisia tai häiritseviä kuvia, jotka voivat viedä huomion itse sisällöstä. Värit ja tyyli tulisi olla yhtenäisiä oppaan muun visuaalisen ilmeen kanssa, ja kuvassa käytettävien värien on hyvä noudattaa oppaan väriteemaa. Kuvien ja tekstin tasapaino on tärkeää, sillä liiallinen kuvitus voi häiritä lukemista. Myös kuvien huono laatuisuus voi häiritä lukemista, kun taas hyvin valitut kuvat voivat tehdä sisällöstä houkuttelevamman ja helpommin lähestyttävän. Kuvituksen on lopulta aina tuettava oppaan sisältöä ja parannettava sen käytettävyyttä ilman, että se vie huomiota itse asiasta. (Aavikko 2025.)

6.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Oppaan suunnitteluvaiheessa pohdimme mahdollisuutta toteuttaa tuotos yhdessä medianomiopiskelijan kanssa, sillä tämä olisi voinut tuoda tuotokseen

lisää monialaisuutta ja uusia näkökulmia. Suunnittelimme, että tuotos toimisi samalla osana hänen opinnäytetyötään, mikä olisi tarjonnut molemmille osapuolille hyötyä sekä oppimiskokemuksia. Kyseinen suunnitelma kuitenkin peruuntui aikataulullisten ja muiden resursseihin liittyvien haasteiden vuoksi, eikä yhteistyötä ollut mahdollista toteuttaa toivotulla tavalla. Lopulta päädyin työstämään tuotostani yksin, mikä vaati sopeutumista muuttuneeseen tilanteeseen ja omien työskentelytapojen kehittämistä, mutta samalla se tarjosi mahdollisuuden hallita projektia kokonaisvaltaisesti alusta loppuun.

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi stressinhallinnan, koska stressi on ajankohtainen ja yleistävä aihe opiskelijoiden keskuudessa. (Opiskelukoulu 2023). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on stressinhallintaopas. Opinnäytetyön tuotos on tarkoitus siirtää saatavaksi toimeksiantajani opiskelijakunta PO-KAn nettisivuille sekä mahdollisesti Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaintraan. Tämän lisäksi tuotosta on mahdollista hyödyntää stressinhallinta-aiheilla ammatillisen kasvun opintojaksoilla.

Opas on tuotettu sähköisessä muodossa, jotta sen käyttöönotto olisi mahdollisimman vaivatonta sekä saavutettavuus laajempaa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 60) Sähköisen oppaan tuotanto ja jakelu on kustannustehokasta, sillä se ei edellytä tulostusta tai fyysistä jakelua. Sähköisesti tuotetut oppaat ovat myös ympäristöystävällisiä, koska niiden käyttö vähentää paperin kulu-tusta. Sähköistä opasta on mahdollista käyttää älypuhelimella, tabletilla tai muilla laitteilla, joilla on pääsy internettiin. Tämä lisää käytettävyyttä erilaisissa ympäristöissä. Sähköiset oppaat voivat sisältää erilaisia elementtejä, kuten videoita, grafiikoita ja interaktiivisia harjoituksia, jotka tukevat erilaisten oppimistyylien huomioimista ja tekevät sisällöstä kiinnostavampaa. Sähköiset oppaat tukevat myös esteettömyyttä, sillä ne voivat sisältää avustavia ominaisuuksia, kuten tekstin suurentamista sekä ääneenluku- ja käännöstoimintoja. (Aluehallintovirasto 2024, Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 40.)

Suunnitteluvaiheessa päätin, että luon sähköisen stressinhallintaoppaan hyödyntäen Canva-suunnittelutyökalua. Canva on nettisivusto, jonka avulla on mahdollista suunnitella graafisia töitä ilmaiseksi. Sovellus oli minulle

entuudestaan tuttu, joten sen hyödyntäminen osana työtäni tuntui luontevalta. Canvan avulla sain käyttööni erilaisia elementtejä, joita hyödynsin tuotokseni ulkomuodon toteuttamisessa. Suunnittelin, että esittelen oppaassa tiiviisti perustietoa stressistä, sen oireista ja vaikutusmekanismeista. Otsikoin kappaleet selkeästi, koska ne helpottavat sisällön hahmottamista. Pääotsikko kertoo ohjeen pääasian ja väliotsikot jäsentävät tekstin osiin, jolloin lukija voi löytää helposti etsimänsä tiedon. Hyödynsin oppaassa luetteloita, joissa erotin kohdat asettelemalla ne allekkain, viivalla rajatuille alueille. Luettelot lyhentävät lauseita, tehden niistä ymmärrettäviä ja tuovat tärkeät kohdat paremmin esiin. (Hyvärinen 2005.)

Oppaan asiasisällössä perehdytään stressinhallintakeinoihin ja –menetelmiin, joilla stressiä voidaan ennaltaehkäistä, sietää ja vähentää. Suunnitteluvaiheessa päätin, että opas sisältää sisällysluettelon, yleistietoa stressistä sekä stressinhallinnasta, erilaisia stressinhallintaan käytettäviä harjoituksia ja lähdeluettelon. Tavoitteenani oli luoda selkeä, helppolukuinen ja ulkoisesti miellyttävä opas. (Hyvärinen 2005.)

Päätin suunnitteluvaiheessa, että oppaan värimaailma tulee olemaan vaalea ja neutraali ja että vältän kirkkaita, voimakkaita värejä. Lopullinen pääväri varmistui vasta toteutusvaiheessa. Valitsin toteutusvaiheessa oppaan pääväriksi sinisen, hyödyntäen sen vaaleita sävyjä. Sinistä väriä pidetään yleisesti rauhoittavana ja sen on myös todettu laskevan stressitasoja. Väripsykologian mukaan sininen väri ja sen vaaleat sävyt voi auttaa vähentämään stressiä ja tukemaan keskittymistä, minkä vuoksi sitä hyödynnetään usein työympäristöissä kuten sairaaloissa. (Sabater 2022, Hintsanen 2020.) Toteutusvaiheessa pohdin oppaan ulkomuotoa ja fonttia tarkemmin. Valitsin oppaan fontiksi Sans-fontin, koska se on yksinkertainen ja nykyaikainen tyyli, joka tekee tekstistä helposti luettavan, mikä on tärkeää ohjeissa ja oppaissa. Sans-fontit ovat selkeä linjaisia, mikä tekee niistä selkeämmin luettavan erilaisilla näytöillä. Tämän vuoksi ne soveltuvat hyvin digitaalisille sisällöille, kuten sähköisille oppaille, joissa luettavuus eri laitteilla on tärkeää. (Rinaldi 2019.)

Etenen oppaassa aihe kerrallaan. Jokaisen kappaleen alussa esittelen yleistietoa aiheesta, jonka jälkeen 1–3 kirjallista esimerkkiä harjoituksista. Pyrin pitämään harjoitukset yksinkertaisina ja helposti toteutettavina. Hyödynsin jo valmiiksi luotuja, toimiviksi todettuja harjoitteita. Hain harjoitteita muun muassa minulle itselleni psykologin suosittelomalta Mielenterveystalosisivustolta ja hyödynsin sivulta löytyviä omaolohoito-ohjelmia osana opinnäytetyötäni.

Oppaan kirjallinen sisältö on tiivistettyä tietoa, joka pohjautuu opinnäytetyöni teoriasisältöön. Vältän käyttämästä oppaassa ylimääräistä ammattisanastoa ja pyrin hyödyntämään yleiskieltä. Tavoitteena oli luoda opas, jonka sisältö on selkeä ja ymmärrettävä. Tällä tavalla tiedon saavutettavuus on laajempaa. (Hyvärinen 2005.)

Stressi on aihe, joka koskettaa jokaista ihmistä, mutta halusin keskittyä erityisesti opiskelijoiden kokemaan stressiin, sillä koen aiheen tärkeänä ja ajankohtaisena. Kohderyhmänäni toimii Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelevat. Koska kohderyhmä on laaja ja eri elämän tilanteet ja vaiheet vaikuttavat stressikokemuksiin, pyrin tuomaan esille monipuolisesti erilaisiin tilanteisiin ja erilaisille ihmisille soveltuvia stressinhallintakeinoja, niin että opiskeluun liittyvät ulkopuoliset tarpeet tulisi huomioiduksi. Poikkeuksena työssäni mainitut ja esille tuomani kansainväliset opiskelijat. Tuotokseni on toteutettu suomenkielisenä, joka tarkoittaa, että opiskelijat, jotka eivät puhu suomea, eivät pysty tällä hetkellä hyödyntämään opasta sellaisenaan. Tämä on selkeä rajoitus oppaan saavutettavuudelle, ja vaikka käännöksen tekeminen toiselle kielelle olisi lisännyt oppaan käytettävyyttä, päätin pitkän harkinnan jälkeen, aikataulutuksen ja resurssieni perusteella, luoda tuotokseni pelkästään suomen kielellä. Koska työstin sekä opinnäytetyötäni että tuotostani yksin, koko oppaan kääntäminen toiselle kielelle olisi lisännyt työkuormaani huomattavasti, mikä ei tässä projektin vaiheessa ollut mahdollista. Tämän vuoksi päätin nostaa oppaan kääntämisen esille merkittävänä jatkokehityskohteena, joka voisi parantaa sen hyödyllisyyttä ja saavutettavuutta tulevaisuudessa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen valmistuessa, toimeksiantajani keräsi palautetta oppaan hyödynnettävyydestä. Loin Google forms -linkin, jota kautta palautteet kerättiin. Palautteen kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja

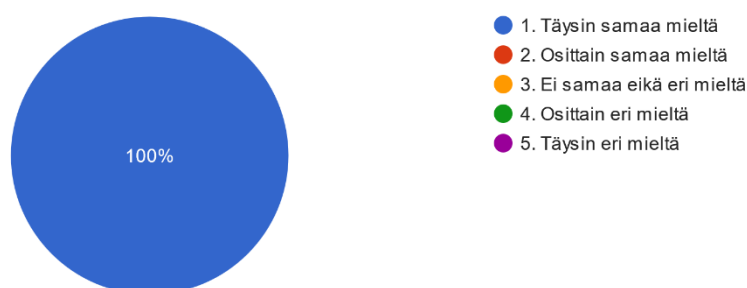
palautteet annettiin anonymisti hyödyntäen tätä netissä toimivaa verkkolinkkiä. Tämä tarkoittaa sitä, että palautetta antaneiden henkilöllisyyttä ei kysytä. Tällä huomioidaan vastanneiden yksityisyys. Kyselyyn vastanneet kuuluivat kohde-ryhmääni. Tuotoksen lisäksi suunnittelin esittelyjulkaisun, jossa esittelin oppaan sisältöä tiivistetysti.

6.5 Tuotoksen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen valmistuttua, palautteen kerääminen tapahtui Google forms -lomakkeen kautta anonymisti, mikä edesauttaa suoran palautteen ja mahdollisten kehittämiskohteiden vastaanottamista. Lisäsin palauttelomakkeeseen kysymyksiä koskien oppaan sisältöä, ulkomuotoa, hyödynnettävyyttä ja ymmärrettävyyttä. Hyödynsin lomakkeen vastauskentissä numeraalista arviointiasteikkoa. Merkitsin itselleni merkittävimmät kolme kysymystä pakollisiksi. Näitä kysymyksiä tai väittämiä olivat ”Oppaan sisältö oli selkeää ja ymmärrettävää.”, ”Kuinka hyvin opas vastasi tarpeisiisi?” ja ”Kuinka hyödylliseksi koit oppaan kokonaisuutena?”. Palautelomake sisälsi kaksi avointa kysymystä sekä vapaan palautteen, joihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Sain palautelomakkeeseeni 11 vastausta.

Oppaan sisältö oli selkeää ja ymmärrettävää.

11 vastausta



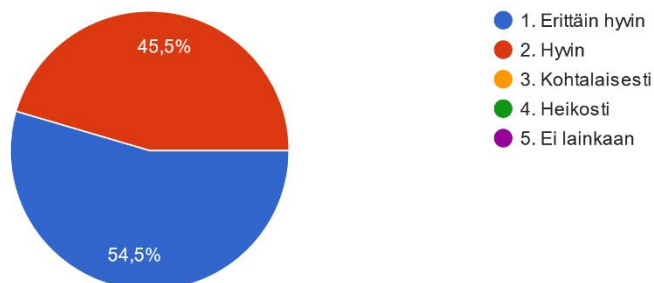
Kuvio 1. Palautelomakkeen vastaus

Palautelomakkeen (kuvio 1) vastausprosentit väitteeseen ”Oppaan sisältö oli selkeää ja ymmärrettävää.”. Vastausten perusteella 100 % vastanneista koki oppaan sisällön selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Tavoitteenani oli luoda selkeä ja

helposti ymmärrettävä opas kaikille käyttäjille. Vastaukset näin ollen tukevat laatimaani tavoitetta.

Kuinka hyvin opas vastasi tarpeisiisi?

11 vastausta

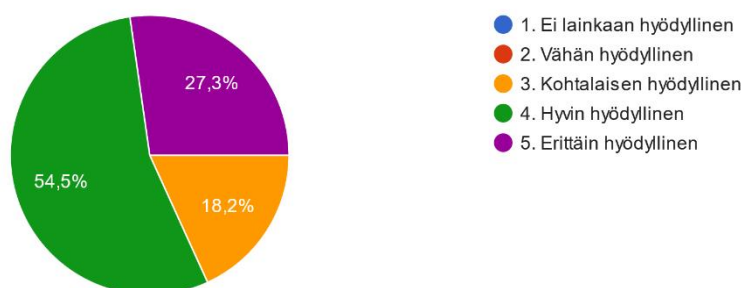


Kuvio 2. Palautelomakkeen vastaus

Palautelomakkeen (kuvio 2.) vastausprosentit kysymykseen ”Kuinka hyvin opas vastasi tarpeisiisi?”. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka hyvin opas vastasi käyttäjien tarpeisiin ja tarjosi heille hyödyllistä sekä tarkoituksenmukaista tietoa. 54,5 % vastanneista koki, että opas vastasi heidän tarpeisiinsa erittäin hyvin ja 45,5 % hyvin.

Kuinka hyödylliseksi koit oppaan kokonaisuutena?

11 vastausta



Kuvio 3. Palautelomakkeen vastaus

Palautelomakkeen (kuvio 3.) vastausprosentit kysymykseen ”Kuinka hyödylliseksi koit oppaan kokonaisuutena?”. Kysymyksen vastausprosentti ja positiivinen palaute kertovat, että opas on onnistuneesti suunniteltu vastaamaan

käyttäjien tarpeisiin ja odotuksiin, tarjoten samalla oleellista ja käytännönläheistä sisältöä. Kun taas alhaiset vastausprosentit tai kielteinen palaute voivat viitata oppaan sisällön, rakenteen tai saavutettavuuden kehitystarpeisiin. Tämän kysymyksen avulla voidaan paitsi arvioida oppaan nykyistä toimivuutta, myös saada mahdollisia kehitysideoita opasta koskien. Vastanneista 54,5 % kokivat, että oppaan kokonaisuus oli hyvin hyödyllinen, 27,3 % kokivat sen erittäin hyödylliseksi ja 18,2 % kohtalaisen hyödylliseksi.

Palautelomakkeen ”vapaa palaute” osiossa positiivisena huomiona tuotiin esille oppaan visuaalisuus ja sen selkeys. Palautteissa nostettiin esille hyvin järjestetty tieto ja teoria, jotka olivat ymmärrettäviä ja selkeästi esitettyjä. Palautteen antajat arvostivat myös käytännön neuvoja ja hyödyllistä informaatiota. Yhteensä palautteet olivat erittäin positiivisia, ja visuaalinen toteutus sai erityisesti mainintoja.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Stressinhallinta on opiskelijoille erittäin tärkeää, sillä opiskeluaika on usein täynnä paineita ja vaatimuksia, jotka voivat johtaa krooniseen, eli pitkäaikaiseen stressiin. Pitkäaikainen stressi voi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan jaksamiseen, keskittymiskykyyn ja akateemisiin suorituksiin. Kun stressi jää huomiotta, se voi myös johtaa fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin, kuten unettomuuteen ja ahdistuneisuuteen, jotka vaikuttavat opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Honkanen 2022, Mattila 2022.) Stressinhallintamenetelmillä voidaan ennaltaehkäistä ja lievittää stressin syntyä, sen aiheuttamia oireita sekä haittoja. Stressinhallintamenetelmät, kuten rentoutusharjoitukset, ajan hallinta ja sosiaalisten tukiverkostojen hyödyntäminen, ovat tehokkaita tapoja auttaa opiskelijoita säilyttämään tasapaino arjen keskellä. (Hannula & Mikkola 2021, Lehtinen 2020b.)

Stressinhallintaopas tarjoaa konkreettisia työkaluja ja tapoja stressinhallintaan opiskelun aikana. Oppaassa esitellyt stressinhallintatekniikat, kuten mindfulness ja meditaatio, voivat parantaa opiskelijoiden psyykkistä terveyttä. Ne voivat auttaa vähentämään ahdistuneisuutta, parantavat omaa kehotuntemusta ja voivat edesauttaa nopeampaa palautumista stressiä aiheuttavista tilanteista. (Rae-vuori 2016.) Säännöllisesti tehtynä stressinhallintakeinot voi parantaa opiskelijoiden muistia sekä keskittymis- ja päätöksentekokykyä, joka vaikuttaa suoraan opinnoissa jaksamiseen. Stressinhallinnalla voidaan myös ennaltaehkäistä pitkittyneitä terveyshaittoja ja -ongelmia. (Lehtinen 2020b, Mieli ry 2024.) Työssäni esitellyt arjenhallintataidot parantavat hyvinvointia ja lisäävät tehokkuutta. Hyvin organisoitu arjenhallinta auttaa priorisoimaan tehtäviä ja välttämään turhaa ajanhukkaa, mahdollistaa ajankäytön tasapainottamisen eri elämänalueiden välillä ja auttaa pysymään tavoitteissa ja saavuttamaan niitä johdonmukaisesti. (Nyyti ry 2024a, Mikkonen & Nieminen 2021.)

Omaa työskentelyä arvioidessani kehittämiskohteeksi huomasin ajanhallinnan. Opinnäytetyötä tehdessäni olisi ollut hyödyllistä panostaa tarkempaan aikataulutukseen heti työn alussa. Selkeä ja realistinen aikataulu olisi auttanut hahmottamaan paremmin työvaiheiden laajuuden sekä niiden keskinäiset riippuvuudet. Lisäksi töiden jakaminen pienempiin osiin olisi tehnyt työskentelystä hallittavampaa ja vähentänyt kuormitusta erityisesti kiireisissä vaiheissa. Jokaiselle osatehtävälle olisi voinut asettaa omat välitavoitteensa, mikä olisi luonut selkeyttä ja motivaatiota etenemiseen. Myös tuotoksen ulkomuodon suunnitteleminen jo projektin alkuvaiheessa olisi ollut tärkeää, sillä se olisi helpottanut sisältöjen jäsentelyä ja yhtenäistänyt työn visuaalista ilmettä. Näillä muutoksilla olisin voinut tehostaa työskentelyäni ja ehkäistä turhia viivästyksiä työni edetessä.

Tavoitteenani oli luoda sähköinen stressinhallintaopas, joka sisältää monipuolisesti erilaisia stressinhallintaharjoitteita. Opas sisältää yhteensä seitsemän ohjattua harjoitusta; kaksi kehotietoisuusharjoitusta, kolme hengitysharjoitusta ja kaksi mielikuvaharjoitusta. Näitä harjoituksia ovat progressiivinen lihasrentoutusharjoitus, kehomeditaatioharjoitus, palleahengitysharjoitus, huulirakoharjoitus, hengityksen tarkkailu -harjoitus, huolihetkiharjoitus sekä kolme hyvää asiaa -harjoitus.

Valitsin harjoitukset osaksi tuotostani, koska hengitysharjoitukset aktivoivat kehon parasympaattista hermostoa, joka auttaa rauhoittamaan stressireaktiota. (Hengityслиitto 2024b, Terveyskylä 2024a). Samalla syvä ja tietoinen hengitys parantaa hapen kulkua kehossa, mikä voi vähentää stressiä merkittävästi. (Jokinen 2012, 56–71). Kehotietoisuusharjoitukset auttavat yhdistämään kehon ja mielen toiminnan, parantavat itsetuntemusta ja tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kehotietoisuusharjoitukset auttavat tunnistamaan, missä kehon osissa stressi ilmenee. Tuntemusten tunnistaminen edesauttaa niiden käsittelyä, jonka avulla voidaan lievittää stressin fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja lihasjännitystä. (Hallikainen 2022, 84, Raevuori 2016.) Myös Mielikuvaharjoitukset voivat aktivoida kehon parasympaattista hermostoa, mikä vähentää stressireaktiota. Tämä auttaa samalla laskemaan sydämen sykettä, alentamaan verenpainetta ja rentouttamaan lihasjännitystä. (Mattila 2022). Stressaavissa tilanteissa mieli voi jäädä kiinni negatiivisiin ajatuskierteisiin. Mielikuvaharjoitukset auttavat suuntaamaan huomion positiivisiin tai neutraaleihin mielikuviin, joka edesauttaa mielen rauhoittumista. (Nyyti ry 2024d, MIELI ry 2024.)

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Käytin toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa ohjeen mukaisesti laadullisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Kyseisiä kriteereitä olivat uskottavuus, reflektiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Siirrettävyys arvioinnin kriteerinä tarkoittaa teorian pohjalta tuotettujen tulosten yleistettävyyttä. Siirrettävyyttä arvioidessa tarkastellaan tulosten soveltamista ja hyödyntämismahdollisuuksia muissa toimintaympäristöissä ja tilanteissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2024.) Omassa työssäni tarkastelen tuotokseni uskottavuutta ja siirrettävyyttä kysymällä palautetta tuotoksesta. Uskottavuudella tarkoitetaan saatujen tulosten suhdetta kerättyyn aineistoon. Tällöin tarkastellaan, onko kerätty teoretieto tuottanut sitä tukevia tuloksia. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.) Vahvistettavuus viittaa siihen, kuinka hyvin lukija pystyy seuraamaan opinnäytetyön prosessin vaiheita ja ymmärtämään, miten tutkimus on toteutettu. Raportin

tulisi tarjota selkeä kuvaus siitä, millä tavoin kirjoittaja on päätenyt esitettyihin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää tiedostaa, että aineistosta voidaan tehdä erilaisia tulkintoja, ja siksi kirjoittajan on perusteltava tekemänsä ratkaisut selkeästi. Tämä mahdollistaa sen, että lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja ymmärtää logiikkaa prosessin taustalla. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Tiedonhaku eteni Karelia-ammattikorkeakoulun tiedonhaun ohjeiden mukaisesti. Aloitin systemaattisen tiedonhaun tutustumalla eri tietokantoihin ja pohtimalla omaa aiheitani kuvaavia avainsanoja. Käytin opinnäytetyössä suomenkielisiä sekä kansainvälisiä lähteitä. Avainsanoiksi valikoitui stressi, stressinhallinta ja opiskelu. Poissulkukriteerinä oli lähteen julkaisuvuosi, en valinnut lähteitä, jotka oli julkaistu ennen vuotta 2000, sekä lähteiden luotettavuus. Täydensin tiedonhakutaulukkoa (Liite 1.) niin, että se sisältää tietokantoja, joista hain tietoa, hakusanat, osumat sekä valittujen aineistojen lukumäärät. Tiedonhakutaulukko auttoi myös muistamaan, mistä tietokannoista haluttua tietoa on jo etsitty. Internet-tietokantojen lisäksi hyödynsin kirjallisuutta. Kirjalähteitä stressinhallintamenetelmistä etsin ja löysin kirjastosta.

Pyrin etsimään näyttöön perustuvaa, ajankohtaista teoretietoa stressistä ja stressinhallinnasta luotettavista lähteistä. Pyrin tarkastelemaan valittuja lähteitä kriittisesti. Luotettava lähde sisältää ajankohtaista, oikeaa perusteltua tietoa. Luotettava lähde sisältää tiedon tekijästä, julkaisijasta sekä asiasisällön alkupe-
rästä. Lähde valittaessa tulee myös huomioida, löytyykö muualta tietoa tukevia perusteluita. (UEF 2023, Vilka & Airaksinen 2003, 72–73.) Tietoa tukevat perustelut ja lähteiden vertailu lisää opinnäytetyön kirjallisen teorian vahvistettavuutta. Kokoan myös opinnäytetyön tuotoksena tuotettuun oppaaseen luotettavista lähteistä löytyviä stressinhallintamenetelmiä sekä -harjoitteita. Opas sisältää lähdesivun, josta lukijan on mahdollista perehtyä hyödynnettyihin lähteisiin. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää lähdeviitteiden oikein merkitseminen teoriekstiin sekä lähteiden merkitseminen omaksi osaksi opinnäytetyön raporttia. Tällöin lukijan on mahdollista tarkastaa tiedon todenmukaisuus suoraan hyödynnetyistä lähteistä. Lähteistä on mahdollista myös etsiä lisätietoa käsiteltyä aihetta koskien. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–212.)

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettisyys on keskeinen osa sen laatua ja uskottavuutta. Eettisyys tarkoittaa, että opinnäytetyö toteutetaan rehellisesti, kunnioittaen muiden työtä ja oikeuksia, ja että tutkimus on vastuullista ja noudattaa tieteellisiä sääntöjä. Eettisyyteen liittyy useita osa-alueita, jotka ovat tärkeitä opinnäytetyön teon ja sen julkaisun aikana. Opinnäytetyön tekijän tulee esittää omat havainnot ja tulokset rehellisesti. Lainattuja tietoja ja ajatuksia tulee merkitä asianmukaisesti lähteiden mukaan, jotta vältetään plagiointi. Opinnäytetyön tulee myös perustua luotettaviin lähteisiin ja tutkimustietoihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–212.)

Tämän opinnäytetyön aiheen valinta pohjautui omaan mielenkiintoni aiheetta kohtaan ja haluan auttaa muita. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on saatavilla sitä tarvitseville ja harjoitteiden tekeminen on täysin vapaaehtoista. Oppaassa stressinhallinnasta sekä esitetyistä harjoitteista annetaan tarpeeksi näyttöön perustuvaa tietoa ymmärrettävällä tavalla. Eettisyyden huomioiminen toteutuu oppaassa laatimalla selkeät ohjeet harjoitteiden suorittamiseksi. (Hyvärinen 2005.) Oppaassa hyödynnän yleiskieltä, jonka avulla pyrin huomioimaan kielelliset erityispiirteet. Opas tulee sisältämään joitakin liikkuvuutta vaativia harjoitteita. Selkeillä ohjeilla varmistetaan myös, että harjoitteita tekevien turvallisuus ei vaarannu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

Opinnäytetyön tekijän tulee aina muistaa eettinen vastuunsa kaikkien osapuolten suhteen, niin tutkimuksen osallistujien, lukijoiden kuin myös muiden tutkijoiden. Oikeudenmukaisuus ja kunnioitus ovat keskeisiä sekä tiedon hankinnassa että sen esittämisessä. Palautteita ei saa manipuloida halutun tuloksen saavuttamiseksi. Tekijän on raportoitava saadut palautteet rehellisesti, olipa lopputulos odotettu tai ei. Manipulointi voi tarkoittaa esimerkiksi tietojen valikointia, vääristelyä tai muokkaamista niin, että ne tukevat vain tiettyä hypoteesia tai teoriaa. Tämä ei vain vaaranna tuotoksen luotettavuutta ja tieteellistä arvoa, vaan voi myös vahingoittaa palautteen antaneiden henkilöiden luottamusta ja oikeuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–212, Kylmä, Vehviläinen-

Julkunen & Lähdevirta 2003.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen valmistuksessa palautteet stressinhallintaoppaasta kerättiin anonymisti ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Saadut palautteet esitettiin kaavioina osana raporttia.

Reflektiivisyys viittaa kirjoittajan kykyyn tarkastella kriittisesti omaa rooliaan ja taustaansa sekä niiden vaikutusta työn tekemiseen ja aineiston muodostumiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129). Opinnäytetyösuunnitelman tekemisen aikana reflektiota tapahtui eniten itsenäisesti. Tarkastelin omaa oppimistani ja tuottamaani tekstiä. Arvioin omaa tietämystäni valitsemaani aihetta koskien ja pohdin stressin vaikutuksia itsessäni. Pystyin hyödyntämään stressinhallintakeinoja jo osana omaa työskentelyäni. Aihetta tutkiessa tarkastelin aihealuetta useista eri näkökulmista. Pyrin etsimään näyttöön perustuvaa teoriatietoa ammatillisesta näkökulmasta, kun taas kappaleessa “opiskelijan kokema stressi” pohdin aihetta erilaisten opiskelijoiden näkökulmasta. Hain palautetta opinnäytetyöstä ohjaavilta opettajiltani sekä toimeksiannon yhteyshenkilöltäni, joilta sain arvioivaa palautetta työstä. Ohjausten avulla pystyin sisäistämään aihettani syvemmin.

7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aiheen kohderyhmänä toimii opiskelijat, mutta aihe koskettaa myös työssäkäyviä. Erilaiset stressinhallintakeinot, kuten mindfulness, rentoutumisharjoitukset ja ajanhallinta, voivat auttaa hallitsemaan työpaineita ja parantamaan työhön liittyvää ammatillista kyvykkyyttä ja jaksamista. (Työterveyslaitos 2024b.) Tarkastelin aihetta sairaanhoitajan näkökulmasta. Voin hyödyntää stressinhallintaharjoituksia sairaanhoitajana edesauttamaan omaa jaksamistani ja parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointiani. Voin myös hyödyntää työkaluja ja menetelmiä osana ohjaavaa hoitotyötä.

Pohdinnan kautta sain ymmärrystä stressin vaikutustavoista ja oireiden monilaisuudesta. Omien stressinhallintakeinojen tarkastelu ja kehittäminen on tärkeä osa opinnoissa kuin myös työssä jaksamista. Omien stressinhallintataitojen

kehittämisen lisäksi osaamista on mahdollista hyödyntää osana potilashoitotyötä. Hoitotyössä stressin vaikutusten ja aiheuttajien tunnistaminen auttaa ymmärtämään erilaisten potilasryhmien kokemia tuntemuksia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023a.) Stressin fyysiset ja psyykkiset vaikutukset ovat laaja-alaisia. Stressin oireita arvioidessa tulee osata huomioida myös mielenterveyshäiriöiden mahdollisuus. Stressin aiheuttamiin yleisiin psyykkisiin oireisiin kuuluu ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Mattila 2022). Näitä kahta ei tule kuitenkaan sekoittaa ahdistuneisuushäiriöön ja masennukseen, jotka kumpikin voivat olla psykiatrisen sairauden oireita. (Terveyskirjasto 2022). Stressinhallintaharjoitteita on kuitenkin mahdollista soveltaa myös ahdistuksen hoitoon. (Mattila 2022).

Tarkastelin opinnäytetyötä tehdessä, millä tavoin stressi ja stressinhallinta vaikuttaa omaan työkykyyni ja ammatilliseen identiteettiini. Opinnäytetyön kautta esille tuli uusia toimintatapoja ja keinoja, jotka voivat parantaa stressinhallintaa ja siten myös työn laatua ja tehokkuutta. Aiheen myötä tutkiskelin omia stressin riskitekijöitäni ja huomasin paljon tekijöitä, joihin kykenin vaikuttamaan.

Opinnäytetyön tekeminen vaatii itsenäistä ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Työn aikana kehitin kykyäni toimia itsenäisesti, tehdä päätöksiä ja kantaa vastuuta omasta työstäni. Aihetta tutkiessani syvensin omaa tietämystäni aiheesta ja arvioin samalla tietojen luotettavuutta. Koin osan aiheista hankalaksi, sillä niistä löytyi vain vähän suomenkielisiä tutkimuksia. Tällöin kehitin omaa tiedonhaku- sekä kielitaitoani. Opinnäytetyö edisti itsereflektiota ja samalla itsetuntemusta. Työskentelyn eri vaiheissa tunnistin omia vahvuuksiani, kuin myös kehittämisen kohteita. Kehitin työskentelyn aikana omaa ajanhallintataitoani ja huomasin selviä muutoksia motivaatiossani, kun hyödynsin arjenhallintaan tarkoitettuja työkaluja. Koen myös kehittäneeni kykyäni vastaanottaa palautetta työstäni ja tekemisestäni.

7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Toiminnallista opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää säännöllisesti osana jokapäiväistä arkea tai tilanteissa, joissa kokee tarvitsevansa

stressinhallintakeinoja hetkellisesti. Jatkokehitysmahdollisuuksia koskien stressinhallintaa, on aihetta koskevat vertaistukiryhmät. Koulun mahdollistamat ohjatut ryhmät voivat edesauttaa opinnoissa jaksamista. Nykypäivänä stressi ja stressinhallintakeinojen puute ovat keskeisiä opinnoissa uuvuttavia tekijöitä. (Honkanen 2022). Lisäämällä tietoisuutta stressinhallintakeinoista, voidaan ennaltaehkäistä stressin aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Helsingin yliopisto 2023).

Koska oppaani on suomenkielinen, jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla sen kääntäminen englanniksi, jotta myös kansainväliset opiskelijat voisivat hyödyntää tuotosta. Käännöstyö laajentaisi oppaan saavutettavuutta ja tekisi siitä hyödyllisen työkalun monikulttuurisessa opiskelijayhteisössä. Tämä kehitysaskel voisi merkittävästi lisätä oppaan vaikuttavuutta ja käytettävyyttä laajemmassa opiskelijaryhmässä.

Toin opinnäytetyössäni esille stressinhallintaharjoitukseksi soveltuvan joogan. Koska aihe on todella laaja, päädyin kertomaan siitä vain tiivistetysti. Jooga kattaa monia erilaisia suuntauksia, tekniikoita ja taustateorioita. Koska opinnäytetyöni keskittyi stressinhallinnan menetelmiin yleisemmällä tasolla, en voinut syventyä joogan yksityiskohtiin ilman, että työ olisi laajentunut liikaa. Halusin myös varmistaa, että työn kokonaisuus pysyi selkeänä ja tasapainoisena muiden käsiteltävien aiheiden rinnalla. Joogasta kertova teoriakappale tarjoaa laajan ja monipuolisen aiheen, joka voisi toimia pohjana kokonaan uudelle opinnäytetyölle. Joogan historia, eri suuntauksiset ja niiden vaikutukset stressinhallintaan tarjoavat runsaasti syventymismahdollisuuksia. Jatkotutkimuksessa voisi tarkastella esimerkiksi joogan vaikutuksia erityisesti opiskelijoiden hyvinvointiin tai analysoida sen soveltamista eri elämäntilanteisiin. Lisäksi joogan fyysisten harjoitusten ja hengitystekniikoiden yhteyttä mielenterveyteen ja keskittymiskykyyn voisi tutkia tarkemmin. Laajentamalla tätä aihetta omaksi opinnäytetyökseen olisi mahdollista syventyä yksityiskohtaisemmin joogan moninaisiin hyötyihin ja sovelluksiin.

Lähteet

- Aavikko, M. 2025. Valitse hyvä infoograafi – älä kuormita. <https://marjutus.media/ala-kuormita-valitse-hyva-infograafi/> 1.2.2025.
- Albatineh, R., Alfagih, M., Alhawatmeh, H., Awwad, A., Hweidi, I. & Rababa, M. 2022. 13;13:47–58. The Benefits of Mindfulness Meditation on Trait Mindfulness, Perceived Stress, Cortisol, and C-Reactive Protein in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. National Library of Medicine. PubMed Central. Jordan University of Science and Technology, Faculty of Nursing and Faculty of Medicine, Irbid, Jordan. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S348062> 30.10.2024.
- Alén, M. & Arokoski, J. 2024. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Fysiatría. Duodemic oppiportti. 2024. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/fys00138?q=%C3%A4%C3%A4r eisverenkierto>
- Aluehallintovirasto. 2024. Yleistä saavutettavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/> 28.11.2024.
- Buchanan, A., Hoolahan, J. & Lemay, V., 2019. ;83(5):7001. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. National Library of Medicine. PubMed Central. University of Rhode Island College of Pharmacy, Kingston, Rhode Island. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001> 30.10.2024.
- Carmody, J., Congleton, C., Gard, T., Hözel, B., Lazar, S. & Vangel, M. & Yerramsetti, S. 2012. 10;191(1):36–43. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. National Library of Medicine. PubMed Central. Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA, USA; Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig Universität Giessen, Germany; University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, USA. <https://doi.org/10.1016/j.psychoresns.2010.08.006> 31.10.2024.
- Chavez, A. Fadeyi, T. Hunter, S., Piña, A. & Shadiow, J. 2021. 56:102585. The acute effects of vinyasa flow yoga on vascular function, lipid and glucose concentrations, and mood. National Library of Medicine. PubMed Central. Cardiovascular Physiology Laboratory, Texas State University, Department of Health and Human Performance, San Marcos, TX, United States. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102585> 30.10.2024.
- Garfinkel, M. & Schumacher Jr, R. 2000. 26(1):125-32. Yoga. National Library of Medicine. PubMed Central. BKS Iyengar Yoga Studio of Philadelphia, Pennsylvania, USA. [https://doi.org/10.1016/s0889-857x\(05\)70126-5](https://doi.org/10.1016/s0889-857x(05)70126-5) 28.11.2024.
- Glad, L. Duunitori. 2019. Työhyvinvointi. Onko arkesi yhtä kaaosta? Näin löydät uudestaan järjestyksen. - neljä keinoa pelastavat. <https://duunitori.fi/tyoelama/arjen-hallinta> 23.10.2023.
- Hallikainen, J., Junttila, T. & Readme.fi. 2022. Yin-jooga Olemisen taito. 2. laajennettu painos. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

- Hannula, R. & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky. Opiskeluterveys. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ote00187> 27.11.2024.
- Heikkilä, A. & Lehtinen, A. Lähteenkorva, S. 2021. Korkeakouluopiskelun haasteet. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00131/do> 1.5.2024.
- Helsingin yliopisto. 2023. Tutkija suosittaa: ennaltaehkäisy on tehokkain tapa tukea terveyttä. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/vaeston-terveys/tutkija-suosittaa-ennaltaehkaisy-tehokkain-tapa-tukea-terveytta> 12.11.2024.
- Hengitysliitto. 2024a. Hengittäminen. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/> 3.10.2024.
- Hengitysliitto. 2024b. Hengitysharjoituksia. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoituksia/> 5.6.2024.
- Hengitysliitto 2020. Hengitä syvään - ohjattuja hengitysharjoituksia Hengitysliiton Youtubessa. <https://www.hengitysliitto.fi/uutiset/hengita-syvaan-ohjattuja-hengitysharjoituksia-hengitysliiton-youtubessa/> 3.10.2024.
- Hintsanen, P. 2018. Sininen. Coloria.net. <https://coloria.net/varit/sininen.htm> 1.2.2025.
- Hintsanen, P. 2020. Väriterapia ja värien parantava voima. Coloria-net. <https://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm> 13.11.2024.
- Honkanen, P. 2022. Stressi korkeakouluopiskelijoiden elämää hallitsevana ilmiönä. LAB university of applied sciences. <https://blogit.lab.fi/labfocus/stressi-korkeakouluopiskelijoiden-elamaa-hallitsevana-ilmiona/> 1.5.2024.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodemic. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> 3.5.2024.
- Jokiniva, M. 2012. Vapaudu stressistä. Helppoja rentoutusharjoituksia arkeen. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki. 25.11.2024.
- Järvi, U. 2013. Stressaantuneena uni ei rentouta. Potilaan lääkirilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/stressaantuneen-uni-ei-rentouta/> 25.10.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023a. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221%201> 1.2.2025.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023b. Opiskelijaksi. <https://www.karelia.fi/opiskelijaksi/> 3.5.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Strategia 2020-2030: Karelia2030 – kestävä elinvoimaa!. <https://www.karelia.fi/strategia/>. 14.10.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023c. Tietoa Kareliasta. <https://www.karelia.fi/tutustu-meihin/> 3.5.2024.
- Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Radikaaliksi kasvamassa? Mitä resilienssi on? Helsingin yliopisto. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimusryhmat/radikaaliksi-kasvamassa/ajankohtaista/mita-resilienssi-on> 28.10.2024.

- Koivula, L. 2020. Opeta aivot liikkumaan toistoilla – tai hieman hujaten. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/opeta-aivot-liikkumaan-toistoilla-tai-hieman-hujaten/#62e02954> .8.2024.
- Komulainen, J., Vuorela, P. & Malmivaara, A. 2014. Satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen periaatteita ja sudenkuoppia. Lääketieteellinen Aikauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11759> 18.11.2024.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaatio. Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123> 13.8.2024.
- Kylmä, J. ja Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495> 3.5.2024.
- Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro.
- Kähkönen, E. 2021. Aivot ja keho hälytystilassa - pitkittyneen stressin terveys haitat. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#02e050f8> 5.11.2023.
- Kämäräinen, K. 2023. Stressi, syy opintojen viivästymiseen. Kaakkois-suomen ammattikorkeakoulun verkkolehti. <https://next.xamk.fi/nako-kulma/stressi-syy-opintojen-viivastymiseen/> 13.8.2024.
- Lehtinen, M. 2020a. Miten liikunta auttaa stressiin? Vai auttaako? <https://www.maisalehtinen.fi/miten-liikunta-auttaa-stressiin-vai-auttaako/> 23.3.2024.
- Lehtinen, M. 2020b. Opi tunnistamaan stressin vaikutukset kehoon ja mieleen. <https://www.maisalehtinen.fi/opi-tunnistamaan-stressin-vaikutukset-kehoon-ja-mieleen/> 23.3.2024.
- Mattila, A. 2018. Meditaatio. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00909> 10.6.2024.
- Mattila, A. 2022. Stressi. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> 1.11.2023.
- Mielenterveystalo. 2024a. Ahdistuksen omahoito-ohjelma. Huolihetki. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-huolihetki> 10.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024b. Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma. Mistä on kyse? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma> 13.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024c. Masennuksen omahoito-ohjelma. Arjenhallinnan lisääminen. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/1-arjenhallinnan-lisaaminen> 23.10.2024.
- Mielenterveystalo. 2024d. Mielenhyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Palleahengitys. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielenhyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/7-palleahengitys> 5.6.2024.

- Mielenterveystalo. 2024e. Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma. Hengitysharjoitukset. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset> 5.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024f. Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma. Mitä stressi on? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/mita-stressi> 1.11.2023.
- Mielenterveystalo. 2024g. Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma. Opi ajanhallintaa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/4-opi-ajanhallintaa> 13.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024h. Pitkäaikaisten kehon oireiden omahoito-ohjelma. Ongelmanratkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/2-ongelmanratkaisu> 13.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024i. Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma. Kehomeditaatio. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma/3-kehomeditaatio> 10.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2023. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/> 5.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2024. Rentoutumisharjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/> 5.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2021. Stressin hallinta. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/> 19.12.2023.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2021. Opiskelustressi ja voimavarat. Opiskeluterveys. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00132/do> 1.5.2024.
- Mylly, E., Tallila, E., Toriseva, M. & Ukkonen, S. 2024. Opiskelijoiden hyvinvointikyselyn tulokset järkyttivät Nyyti ry:n vapaaehtoiset: jaksamisen haasteet ja ahdistuneisuus koskettivat lähes jokaista. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/blogi/opiskelijoiden-hyvinvointikyselyn-tulokset-jarjyttivat-nyyti-ryn-vapaaehtoiset-jaksamisen-haasteet-ja-ahdistuneisuus-koskettivat-lahes-jokaista/> 5.11.2024.
- National Institutes of Mental Health. 2024. I'm So Stressed Out! Fact Sheet. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet> 12.11.2024.
- Nukari, J. 2021. Oppimisvaikeudet. Opiskeluterveys. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ote00218> 27.11.2024.
- Nyyti ry. 2024a. Ajanhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/> 6.8.2024.
- Nyyti ry. 2024b. Ongelmanratkaisu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajatukset/ongelmanratkaisu/> 23.10.2024.
- Nyyti ry. 2024c. Stressinhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/stressinhallinta-uusi/> 23.3.2024.

- Nyyti ry. 2024d. Rentoutusharjoituksia. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/rentoutusharjoituksia/> 5.6.2024.
- Opiskelukoulu. 2023. Stressi ja stressinhallinta: Opiskelija opas. <https://opiskelukoulu.fi/stressi/> 20.4.2024.
- Pajukari, T. 2023. Toimeentulo ja hyvinvointi vaakalaudalla – miten opiskelijan asema heikkenee hallituksen budjettiesityksen myötä? Aalto-yliopiston ylioppilaskunta. <https://www.avy.fi/fi/toimeentulo-ja-hyvinvointi-vaakalaudalla-miten-opiskelijan-asema-heikkenee-hallituksen> 5.11.2024.
- Raevuori, A. 2016. Minfullnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Tieteellinen aikakauslehti Duodemic. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356> 5.6.2024.
- Rask, S. & Castaneda, A. 2021. Opiskelijoiden kulttuurinen moninaisuus. Opiskeluterveys. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00125/do> 1.5.2024.
- Rinaldi, J. 2019. Sans Serif vs Serif Font: Which Should You Use & When? Impact Plus. WWW-dokumentti. <https://www.impact-plus.com/blog/sans-serif-vs-serif-font-which-should-you-use-when> 28.11.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2013. Ylestäminen. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietoaarkisto. <https://urly.fi/3w81> 5.5.2024.
- Saaristo, S. Korchinskaya, A. & Tuononen, T. Lisää kansainvälisiä opiskelijoita Kareliaan!. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.karelia.fi/2022/12/lisaa-kansainvalisia-opiskelijoita-kareliaan/> 14.10.2024.
- Sabater, V. 2022. Sinisen värin vaikutus mieleen. MielenIhmeet blogi. <https://mielenihmeet.fi/sinisen-varin-vaikutus-mieleen/> 13.11.2024.
- Salmela-Aro, K. 2021. Opiskeluinto ja –uupumus. Opiskeluterveys. Duodemic. Oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ote00133> 30.10.2024.
- Sarkkinen, M. 2021. Uni on korvaamatonta- varsinkin aivojen palautumiselle. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/uni-on-korvaamatonta-varsinkin-aivojen-palautumiselle> 15.8.2024.
- Savolainen, M. 2023. Kannanotto: Leikkaukset opiskelijoiden toimeentuloon heikentävät mielenterveyttä. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/uutinen/kannanotto-leikkaukset-opiskelijoiden-toimeentuloon-heikentavat-mielenterveytta/> 5.11.2024.
- Scott, E. 2024. Use Guided Imagery For Relaxation. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/use-guided-imagery-for-relaxation-3144606> 15.11.2024.
- Selkokeskus. 2021. Selkokielen määritelmä. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/> 3.5.2024.
- Soininen, M. 2019. Tietoisuustaidot vähentävät opiskelijoiden stressiä. Helsingin yliopisto. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/tietoisuustaidot-vahentavat-opiskelijoiden-stressia> 12.11.2024.
- Stenberg, J. 2022. Asiantuntija opastaa – Miten huolehtimista voi rajata? (huoli-hetki-harjoitus). Mielenterveystalo. Youtube-video. <https://youtu.be/Rm60K209yQM> 10.6.2024.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Ehkäisevä päihdetyö sosiaali- ja terveyspalveluissa. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuu>

- [det/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaiseva-paihdeyto-sosiaali-ja-terveys-palveluissa](https://www.terveyskirjasto.fi/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaiseva-paihdeyto-sosiaali-ja-terveys-palveluissa) 18.11.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. FINGER-tutkimuksen tuloksia. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke/finger-tutkimuksen-tuloksia> 18.11.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Mitä on stressi – Mielenterveyttä maahantuloon. Video. <https://youtu.be/Gb2RVwgmnsW> 1.10.2023.
- Terveyskirjasto. 2016a. Autonominen hermosto. Lääketieteen sanasto. Duodemic. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00358/autonominen-hermosto?q=autonominen%20ja%20hermosto> 25.10.2024.
- Terveyskirjasto. 2022. Mielenterveyshäiriöitä. Lääkärikirja Duodemic. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313> 7.5.2024.
- Terveyskirjasto. 2016b. Hengitysilhakset. Lääketieteen sanasto. Duodemic. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01105> 24.7.2024.
- Terveyskirjasto. 2016c. Synapsi. Lääketieteen sanasto. Duodemic. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03359> 25.10.2024.
- Terveyskylä. 2022. Huulirakohengitys. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/huulirakohengitys> 5.6.2024.
- Terveyskylä. 2024a. Miksi hengitysharjoituksia tehdään? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tietoa-hengitysharjoittelusta/miksi-hengitysharjoituksia-tehdaan> 5.6.2024.
- Terveyskylä. 2024b. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista> 11.4.2024.
- Terveyskylä. 2018a. Rentoutumalla kohti kivunhallintaa. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutumalla-kohti-kivunhallintaa> 24.7.2024.
- Terveyskylä. 2018b. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa> 10.6.2024.
- Terveyskylä. 2024c. Vaikuttaako stressi painonhallintaan? <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/elintavat-ja-painonhallinta/vaikuttaako-stressi-painonhallintaan> 20.6.2024.
- Terveyskylä. 2024d. Voimavarat kaiken perustana. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/voimavarat-kaiken-perustana> 28.10.2024.
- Terveysportti. 2024a. Lääketieteen termit. EEG. <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/0/ite04147> 13.8.2024.
- Terveysportti. 2024b. Lääketieteen termit. Telomeraasi. <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/0/telomeraasi> 13.8.2024.
- Terveysportti. 2024c. Lääketieteen termit. Telomeeri. <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/0/telomeeri> 13.8.2024.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessa uuvuttaa. Terveystalo. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi#Mit%C3%A4+stressi+on%3F> 5.11.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf 5.5.2024.
- Työterveyslaitos. 2024a. Stressi ja sen mekanismit. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoohyvinvointi-ja-tyokyky/sisailma/sisailma-terveys-ja-oireilu/stressi-ja-sen-mekanismi> 6.11.2023.
- Työterveyslaitos. 2024b. Stressi ja työuupumus. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus> 16.8.2024.
- University of eastern finland. N.d. Onko lähde luotettava. <https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-sosiaaliterveysjohtaminen/onko-lahde-luotettava/> 26.4.2024.
- Valtioneuvosto. 2021. Suomen väestö monimuotoistuu – vaihtelua alueittain. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410869/suomen-vaesto-monimuotoistuu-vaihtelua-on-alueittain> 14.10.2024.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Virtala, A. & Klementti, R. 2021. Perheelliset korkeakouluopiskelijat. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00127/do> 1.5.2024.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. YTHS. 2024a. Keinoja parantaa keskittymiskykyä. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittymisen/keinoja-parantaa-keskittymiskykya/> 23.10.2024.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. YTHS. 2024b. Stressinhallinta. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/?cn-reloaded=1> 23.3.2024

Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Hoitotyön suositukset	Stressi Stressinhallinta	110 4	0 0
Käypähoito-suositukset	Stressinhallinta Opiskelustressi Stressi	4 9 28	0 0 0
Työterveyslaitos	Stressi Työstressi <u>Stressimekanismi</u>	266 45 9	1 1 1
Terveyskirjasto	Stressi Stressinhallinta	179 9	1 0
THL	<u>Stressi</u>	23	2
<u>Valvira</u>	Stressi Stressinhallinta	4 3	0 0
Cochrane	Stress management Stress, 2022-2023	22 18	0 0
<u>Cinahl</u>	Stress	17	1
<u>Pubmed</u>	Stress management methods for students, <u>english</u> , full text, 2018-2023	932	1
<u>Duodemic</u>	Stressinhallinta Opiskelustressi	15 2	0 1
Oppiportti	Stressinhallinta Stressi	93 619	1 2

Stressinhallintaopas

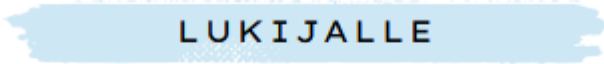


Stressistä vapaaksi



STRESSINHALLINTAOPAS

Karelia-ammattikorkeakoulu
Mira Vuorilampi

POKA




LUKIJALLE



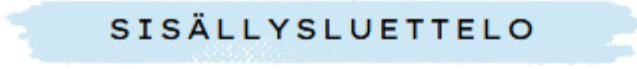
Tämä opas tarjoaa tietoa stressistä, sen oireista ja stressinhallintaan käytettävistä harjoitteista.

Opas on suunniteltu auttamaan stressin oireiden tunnistamista ja antamaan tietoa, miten stressi voi vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin.

Opas sisältää stressinhallintaharjoituksia, jotka voivat auttaa hallitsemaan ja lievittämään stressin vaikutuksia.



Opas on tehty opinnäytetyönä Karelia-ammattikorkeakoulussa. Toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA



SISÄLLYSLUETTELO

Mitä stressi on?	3
Stressin oireet	4
Stressin vaikutus elimistöön.....	5
Elintavat	6
Stressinhallinta	7
Rentoutumisharjoitukset	8
Progressiivinen lihasrentoutus	9
Kehomeditaatio.....	9
Progressiivinen lihasrentoutusharjoitus	10
Kehomeditaatioharjoitus	11
Hengitysharjoitukset	12
Palleahengitys	13
Huulirakohengitys	14
Hengityksen tarkkailu	15
Huolihetki	16
Huolihetkiharjoitus.....	17
Kolme hyvää asiaa-harjoitus.....	18
Arjenhallinta	19
Ajanhallinta	20
Ongelmanratkaisu	21
Keskittyminen	22
Mistä hakea tukea?	23
Lähteet	24



MITÄ STRESSI ON?

- Stressi on tila, joka aiheutuu ihmisen ollessa liian kuormittunut eri tekijöiden vaikutuksesta. Liiallinen tekeminen, haasteet ja vastoinkäymiset ovat yleisiä stressin aiheuttajia.
- Stressitila usein syntyy, kun tilanteeseen sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat liian vähäiset tai ne ylittyvät.

Stressi voi olla lyhytaikaista tai pitkittynyttä

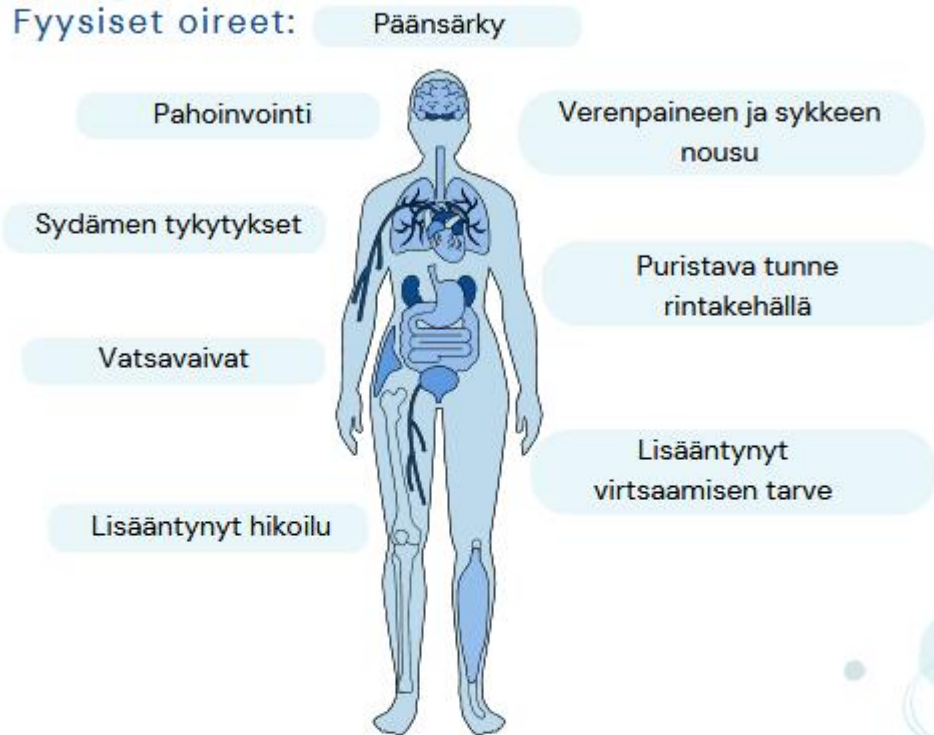
Lyhytaikainen stressi lisää tarkkaavaisuutta sekä keskittymiskykyä ja tavallisesti palautuminen lyhytaikaisesta stressistä toteutuu levon myötä.

Stressitilan pitkittyessä sen vaikutukset kehoon ja mieleen voivat olla merkittäviä. Stressi voi vaikuttaa koko elimistön normaaliin toimintaan. Stressi aiheuttaa kehossa fysiologisia reaktioita, jotka näkyvät psyykkisinä sekä fyysisinä oireina.

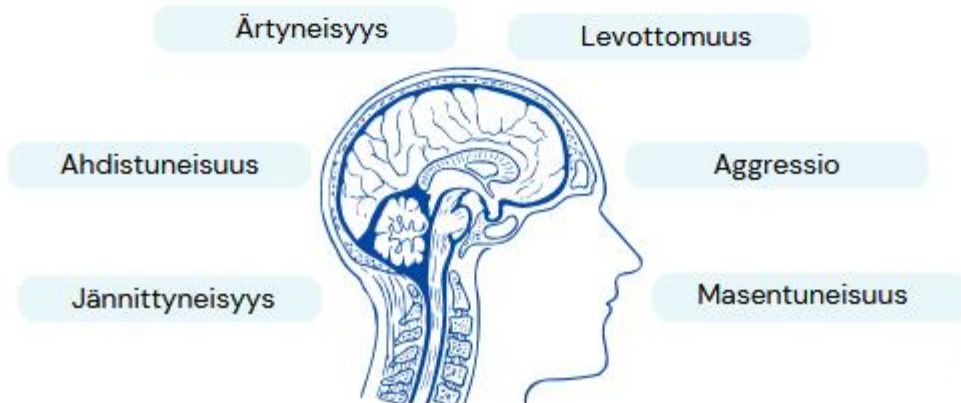


STRESSIN OIREET

Fyysiset oireet:

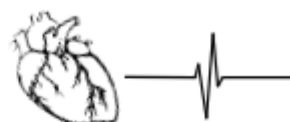


Psyykkiset oireet:



STRESSIN VAIKUTUKSET ELIMISTÖÖN

Sydän- ja verenkiertojärjestelmä:



Stressi vaikuttaa sydän- ja verenkiertojärjestelmään vapauttamalla elimistöön stressihormoneja, joita ovat kortisoli, adrenaliini ja nonadrenaliini. Kun nämä hormonit lisääntyvät pitkäaikaisesti, ne aiheuttavat kehoon tulehdustilan. Näistä hormoneista etenkin kortisoli, on suuremmissa määrin haitallista soluille, sillä sen lisääntyminen verenkierrrossa heikentää vastustuskykyä.

Ruoansulatus- ja aineenvaihduntajärjestelmä:



Pitkittynyt stressi vaikuttaa ruoansulatus- ja aineenvaihdunnan toimintaan hidastamalla suoliston toimintaa. Samalla lisääntynyt kortisolin tuotanto alkaa muodostaa sokereita varastoidusta rasvasta. Kortisolin lisääntyminen vaikeuttaa näin myös painonhallintaa.

Psyykinen toimintakyky:



Stressin aiheuttamat psyykkiset oireet voivat näkyä mielialan ja tunnesäätelyn muutoksina. Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa aivoissa muistia säätelevällä alueella aiheuttaen solukatoa. Tämän myötä stressi heikentää muistia. Stressin on todettu heikentävän myös aloite- ja päätöksentekokykyä.

ELINTAVAT

Stressinhallinnan perustana toimii laadukas uni, säännöllinen liikunta ja monipuolinen ruokavalio. Nämä tekijät edistävät fyysistä terveyttä ja tukevat henkistä hyvinvointia, mikä auttaa lisäämään stressinsietokykyä.

LIIKUNTA



Liikunta toimii luonnollisena stressinlievittäjänä. Liikunnan aikana vapautuvat "hyvän olon" hormonit auttavat lievittämään ahdistusta ja parantavat mielialaa.

UNI



Uni on kehon ja mielen palautumisen perusedellytys. Riittävä ja laadukas uni auttaa säätelemään stressihormoni kortisolin tasoa, parantaa keskittymiskykyä ja vahvistaa immuunijärjestelmää.

RAVINTO



Ravinto on kehon ja aivojen energianlähde, jonka vuoksi tasapainoinen ruokavalio on olennainen osa stressinhallintaa. Monipuolinen ravinto, joka sisältää runsaasti kasviksia, täysjyvätuotteita, hyviä rasvoja ja proteiineja, auttaa ylläpitämään verensokeria tasaisena ja tukee hermoston toimintaa.

STRESSINHALLINTA

- Stressinhallintataidot ovat keskeisiä terveen ja tasapainoisen elämän ylläpitämisessä. Ne eivät vain vähennä stressin haitallisia vaikutuksia, vaan myös edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Hyvät stressinhallintataidot ovat tärkeitä sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tehokkailla stressinhallintakeinoilla voidaan ennalta ehkäistä stressin syntyä sekä hallita stressikokemusten voimakkuutta.

Stressinhallintaharjoituksia on olemassa monipuolisesti ja niitä voidaan soveltaa yksilöllisesti tilanteiden mukaan.

- Stressinhallintaharjoituksia tulee tehdä säännöllisesti.
- Kehon ollessa stressitilassa, rentoutuminen ja keskittyminen harjoitukseen voi olla aluksi haastavaa.

Vaikka harjoitukset epäonnistuvat tai keskeytyvät, on tärkeää jatkaa harjoitusten tekemistä säännöllisesti.

RENTOUTUMIS- HARJOITUKSET

Rentoutumisharjoitukset ovat tehokkaita keinoja lievittää stressiä, parantaa henkistä hyvinvointia ja edistää kehon palautumista.

Rentoutumisharjoituksissa voidaan hyödyntää monipuolisesti eri aisteja. Ne voivat sisältää esimerkiksi lihasten rentouttamista, rauhallista hengitystä ja mielen keskittämistä.

Näiden harjoitusten tavoitteena on saada keho ja mieli rentoutumaan.

Oppaassa esitellään
progressiivinen
lihasrentoutusharjoitus
sekä
kehomeditaatioharjoitus.

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS

Progressiivinen lihasrentoutus on yleisesti käytetty harjoite lihasten rentouttamiseen.

Tämä rentoutusharjoitus perustuu kehon jännitys-
rentous-periaatteeseen, jossa lihasryhmiä vuorotellen
jännitetään ja rentoutetaan.

Tämä harjoitus auttaa rentoutumaan fyysisesti ja
parantamaan kehotietoisuutta.

KEHOMEDITAATIO

Kehomeditaatio on harjoitus, joka auttaa kehittämään
tietoista läsnäoloa sekä kehotietoisuutta. Harjoituksen
aikana keskitytään kehon eri osien tuntemuksiin ja
hengitykseen, mikä voi auttaa rauhoittumaan ja
vähentämään stressiä.

Seuraavaksi esiteltyä harjoitusta on lyhennetty, mutta
harjoitusta on mahdollista pidentää käymällä kehon
osat yksityiskohtaisesti läpi.

Myös harjoituksen välissä tapahtuva hengitysmäärä voi
lisätä harjoituksen pituutta.

Seuraavaksi progressiivinen
lihasrentoutusharjoitus ja
kehomeditaatioharjoitus

PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS- HARJOITUS

Valitse itsellesi sopivat asento ja sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhoitu hetki.

Keskity seuraavaksi jalkateriin. Jännitä jalkateriä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä jalkaterissä tuntuu.

Keskity pohkeisiin. Jännitä pohkeita muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä pohkeissa tuntuu.

Keskity reisiin. Jännitä reisiä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä reisissä tuntuu.

Keskity pakaroihin. Jännitä pakaroita yhteen muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä pakaroissa tuntuu.

Keskity keskivartaloon. Jännitä vatsa- ja alaselkäliahaksia, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä ne tuntuvat rentoina.

Keskity yläselkään. Jännitä lapaluut yhteen, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä yläselässä tuntuu.

Keskity kämmenin. Purista kämmenet nyrkkiin muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen avaa ne. Tunnustele miltä kämmenissä tuntuu.

Keskity yläniskaan ja hartioihin. Jännitä hartiat nostamalla ne ylös korvia kohden, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä hartioissa tuntuu.

Keskity kasvoihin. Jännitä kasvojen lihaksia irvistäen muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta ne. Tunnustele, miltä kasvoissa tuntuu.

Seuraavaksi voit levätä hetken paikoillasi tai venytellä varovasti. Tunnustele samalla miltä koko kehossasi tuntuu. Harjoitus päättyy.

KEHOMEDITAATIO- HARJOITUS

Valitse itsellesi sopivat asento ja sulje silmäsi. Hengitä syvään ja rauhoitu hetki.

Keskity jalkateriin. Hengitä sisään. Älä liikuta jalkateriä, vaan tunnustele, miltä jalkaterissä tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin.

Kun olet valmis, sisäänhengityksen aikana keskity pohkeisiin. Älä liikuta pohkeita, vaan tunnustele, miltä pohkeissa tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan reisiä.

Hengitä sisään ja keskity reisiin. Älä liikuta reisiä, vaan tunnustele, miltä reisissä tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan pakaroita.

Hengitä sisään ja keskity pakaroihin. Älä liikuta pakaroita, vaan tunnustele, miltä pakaroissa tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan keskivartaloa.

Hengitä sisään ja keskity keskivartaloon. Älä jännitä keskivartalon lihaksia, vaan tunnustele, miltä vatsa- ja alaselän lihakset tuntuvat sellaisenaan. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan yläselkää.

Hengitä sisään ja keskity yläselkään. Älä jännitä selän lihaksia, vaan tunnustele, miltä yläselässä tuntuu juuri nyt. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan käsivarsia.

Hengitä sisään ja keskity käsivarsiin. Älä liikuta käsiä, vaan tunnustele miltä käsivarsissa tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan kämmeniä.

Hengitä sisään ja keskity kämmeniin. Älä liikuta kämmeniä, vaan tunnustele, miltä kämmenet tuntuvat vasten alustaa. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan hartioita.

Hengitä sisään ja keskity hartioihin. Älä liikuta hartioita, vaan tunnustele, miltä hartioissa tuntuu. Hengitä hetki omaan tahtiin, jonka jälkeen siirry tunnustelemaan kasvoja.

Hengitä sisään ja keskity kasvoihin. Älä liikuta kasvoja, vaan tunnustele, miltä kasvoissa tuntuu juuri sellaisena kuin ne ovat.

Anna hengityksen tapahtua luonnollisesti omaan tahtiin. Kun olet valmis, voit liikuttaa kehon osiasi. Harjoitus päättyy.

HENGITYS- HARJOITUKSET



Hengitysharjoitusten tavoitteena on rauhoittaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Harjoitteiden aikana pysähdytään kuuntelemaan ja tunnustelemaan omaa hengitystyötä.

Säännöllisesti tehtynä hengitysharjoitukset voivat:

Parantaa keuhkojen toimintaa vahvistamalla hengityslihaksia

joita ovat uloimmat ja sisemmät kylkivälilihakset, vatsalihakset sekä pallea.

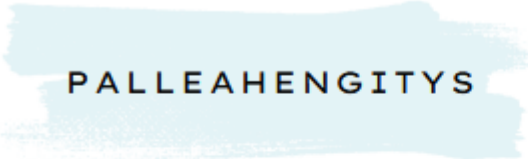
Helpottaa hengitysvaikeuksia

vähentämällä limaisuutta sekä parantamalla keuhkotuuletusta.

Lievittää stressiä

lisäämällä tietoisuutta hengitysprosessista ja syventämällä hengitystyötä.

Seuraavaksi palleahengitysharjoitus,
huulirakoharjoitus ja hengityksen
tarkkailu -harjoitus



PALLEAHENGITYS

- Harjoituksen tavoite on rauhoittaa hengitystä ja lievittää hengenahdistusta.

OHJEET

Valitse itsellesi mieluisa asento, voit joko istua tai maata alustalla. Pidä hartiasuuta rentona.


Aseta toinen kätesi vatsasi päälle.

Hengitä sisään rauhallisesti nenäsi kautta. Sisään hengityksen aikana vatsasi tulisi samalla pyöristyä.

Hengitä ulos rauhallisesti suun kautta. Ulos hengittäessäsi vatsasi tulisi samalla laskeutua.

Toista harjoitusta rauhallisesti hengittäen, samalla keskittyen vatsasi liikkeeseen ja tapahtuvaan hengitystyöhön.

Toista harjoitusta muutaman kerran. Voit lopettaa harjoituksen, kun olet valmis.



HUULIRAKO- HENGITYS

- Harjoituksen tavoite on rauhoittaa uloshengitystä sekä lievittää hengenahdistusta.
- Harjoituksessa huulirako luo kevyen vastuksen uloshengityksen aikana. Mitä pienempi huulirako on, sitä suurempi vastus uloshengitykseen syntyy.

OHJEET

Valitse itsellesi mieluisa asento, voit istua, seistä tai maata alustalla.


Hengitä sisään rauhallisesti nenäsi kautta.

Pidä kasvojen ja suun lihakset rentoina.

Sulje suusi niin, että huuliesi väliin jää pieni rako.

Hengitä ulos rauhallisesti huuliraon välistä.

Toista harjoitusta 5–8 kertaa.



HENGITYKSEN TARKKAILU

- Harjoitus lisää tietoisuutta omasta hengityksestä ja auttaa rentoutumaan, samalla lievittäen kehon jännityksiä. Harjoituksessa keskitytään sisään- ja uloshengitykseen sekä hengitysten välisiin taukoihin.

OHJEET

Valitse itsellesi mieluisa asento, voit istua, seistä tai maata alustalla.

Hengitä sisään rauhallisesti.

Tunnustele, miltä sisäänhengitys tuntuu kehossa.

Hengitä ulos rauhallisesti.

Tunnustele, miltä uloshengitys tuntuu kehossa.

Älä muuta hengitystäsi millään tavalla, vaan keskity ainoastaan havainnoimaan, miltä luonnollisesti tapahtuva hengitys tuntuu juuri tässä hetkessä.

Toista tunnustelua 5-10 hengenvedon ajan.

HUOLIHETKI

Huolihetki-harjoituksia hyödynnetään usein ahdistuksen ja murehtimisen omahoitomenetelmänä. Harjoitusta on kuitenkin mahdollista hyödyntää stressin aiheita tunnistaessa ja niitä käsiteltäessä.

Harjoituksen tarkoituksena on keskittää huolta herättävät aiheet ja ajatukset tiettyyn ajankohtaan päivän aikana. Harjoituksella pyritään vähentämään jatkuvaa huolien ajattelua.

Huolien kirjaaminen ja tarkasteleminen auttaa tunnistamaan, mitkä huolistasi ovat tarpeettomia ja kuluttavat turhaan voimavarojasi. Samalla opit erottamaan ne asiat, joihin voit itse vaikuttaa. Usein pelkästään huolien sanoittaminen voi parantaa oloa.

Jos huomaat päivän aikana jonkin huolten nousevan mieleesi, kirjoita se muistiin. Käsittele asia vasta seuraavassa huolihetkessä, vaikka se saattaisikin tuntua haastavalta.

Harjoitus kannattaa ajoittaa alkuiltaan niin, että aiheet eivät vaikeuta illalla nukahtamista.

HUOLIHETKIHARJOITUS



Harjoitusta varten tarvitset:

- Kynän ja paperin tai puhelimen muistiinpanosovelluksen
- Ajastimen tai kellon
- Rauhallisen ympäristön

OHJEET

Valitse aika ja paikka, jossa voit keskittyä harjoitukseen ilman keskeytyksiä.

Käytä harjoitukseen 15 - 30 minuuttia.

Huolihetken alkaessa, käy läpi päivän aikana huolta tai stressiä aiheuttavat asiat.

Voit halutessasi kirjoittaa stressin aiheet ylös paperille tai puhelimeesi. Pohdi, miksi asia aiheuttaa stressiä ja voitko tehdä sialle jotain.

Kun valitsema aikasi on ohi, lopeta asioiden pohtiminen. Siirry tekemään jotakin sinulle mieluista tekemistä ja koita pitää käsitellyt aiheet poissa mielestä.

Toista
huolihetki-
harjoitusta
päivittäin.

KOLME HYVÄÄ ASIAA - HARJOITUS

- Harjoitus "Kolme hyvää asiaa" -harjoituksessa pyritään keskittymään positiivisiin tapahtumiin ja asioihin.
- Pessimistinen, eli negatiivinen asenne vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen, ja voi samalla nostattaa stressitasoja. Tämän vuoksi on hyödyllistä kehittää optimistista, eli positiivista ajattelutapaa.
- Harjoituksen tavoitteena on löytää kuluneesta päivästä kolme hyvää tai onnistunutta asiaa.

OHJEET

Toteuta harjoitus illalla.


Pohdi päivän aikana tapahtuneita asioita ja nimeä kolme hyvää asiaa.

Asiat voivat olla tapahtumia, tilanteita tai tunteita, joita koit päivän aikana.


voit kirjoittaa asiat ylös, sanoa ne ääneen tai vain pohtia niitä.

Tunnustele, miltä asiat tuntuvat ja mitä ajatuksia ne herättävät.

Kun olet valmis, tunnustele miltä koko olotilasi tuntuu.




ARJENHALLINTA



Arjenhallinta tarkoittaa päivittäisten toimintojen ja velvoitteiden järjestelyä ja hallintaa niin, että elämä sujuu mahdollisimman sujuvasti ja stressittömästi.

Arjenhallinnalla on mahdollista ennaltaehkäistä stressin syntyä ja saada valmiuksia stressinhallintaan.

Arjenhallinta on siis kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka vaatii sekä suunnittelua että joustavuutta.



Seuraavaksi tietoa ajanhallinnasta, ongelmanratkaisukyvyistä ja keskittymisestä.

AJANHALLINTA




Ajanhallinnalla tarkoitetaan kykyä järjestää ja priorisoida erilaisia tehtäviä sekä velvoitteita niin, että aikaa käytetään tehokkaasti. Ajanhallintataito auttaa lisäämään hallinnan tunnetta, mikä vähentää stressiä ja ylläpitää mielen hyvinvointia.

Ajanhallintaa ja aikataulutusta voidaan alkaa harjoittelemaan tutkiskelemalla omaa ajankäyttöä. Kun tiedostaa, mihin aika kuluu arjessa, on helpompi alkaa suunnittelemaan omaa toimintaa.

Onnistunut aikataulutus edesauttaa omien tavoitteiden saavuttamista ja ylläpitää motivaatiota.

Voit hyödyntää ajanhallinnan työkaluja





ONGELMANRATKAISU



Ongelmanratkaisutaidot auttavat tunnistamaan, analysoimaan ja ratkaisemaan ongelmia tehokkaasti.

Hyvät ongelmaratkaisutaidot auttavat tekemään hyvin perusteltuja päätöksiä ja valitsemaan parhaan mahdollisen vaihtoehdon ongelman ratkaisemiseksi.

Ratkaistut ongelmat vähentävät epävarmuutta ja stressiä, sillä ne antavat konkreettisia keinoja käsitellä haasteita ja vaikeuksia.

Harjoittele ongelmien ja tehtävien jakamista pienempiin osiin, jotta ne tuntuvat hallittavammilta.

Vertaa eri ratkaisuvaihtoehtoja ja arvioi niiden vahvuuksia sekä heikkouksia.

Arvioi ratkaisujesi onnistumista jälkikäteen: mikä toimi ja mitä voisit tehdä paremmin?



KESKITTÄMINEN

Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, muistin heikkenemistä ja ongelmia päätöksenteossa.

Keskittymisharjoitukset ovat suunniteltuja parantamaan keskittymiskykyä ja ylläpitämään huomiota tehtävissä, jotka vaativat tarkkaavaisuutta.

Niiden tavoitteena on vahvistaa huomiokykyä ja parantaa kykyä keskittyä olennaiseen.



Keskittymiskyvyn kehittäminen

vaatii aikaa ja tietoista harjoittelua, mutta pienillä muutoksilla voi saavuttaa huomattavia parannuksia.

Luo rauhallinen ympäristö:
Siivoa työpöytä, sulje tarpeettomat sovellukset ja ilmoitukset laitteistasi.

Kun huomaat mielesi harhailevan, palaa tietoisesti takaisin tehtävään.

Pilko tehtävät pienempiin osiin:
Keskity yhteen asiaan kerrallaan.

MISTÄ HAKEA TUKEA?



Ylioppilaiden
terveydenhoito-
säätiö YTHS



Opintokuraattori
Karelia-
ammattikorkea-
koulu



Mielenterveys-
talo



NYTYI RY

VASTAPAINOA OPINTOIHIN



Opiskelija-
kunta POKA



SYKETTÄ-
liikuntapalvelut

LÄHTEET



- Aivoliitto. 2018. Aivot rakastavat liikuntaa. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/> 13.8.2024.
- Glad, L. Duunitori. 2019. Työhyvinvointi. Onko arkesi yhtä kaaosta? Näin löydät uudestaan järjestyksen. - neljä keinoa pelastavat. <https://duunitori.fi/tyoelama/arjen-hallinta> 23.10.2023.
- Hallikainen, J., Junttila, T. & Readme.fi. 2022. (84–85) Yin-jooga Olemisen taito. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. 2. laajennettu painos.
- Hannula, R. & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky. Opiskeluterveys. Duodemic oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ote00187> 27.11.2024.
- Hengityслиitto. 2024a. Hengittäminen. <https://www.hengityслиitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/> 3.10.2024.
- Hengityслиitto. 2024b. Hengitysharjoituksia. <https://www.hengityслиitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoituksia/> 5.6.2024.
- Hengityслиitto 2020. Hengitä syvään - ohjattuja hengitysharjoituksia Hengityслиiton Youtubessa. <https://www.hengityслиitto.fi/uutiset/hengita-syvaan-ohjattuja-hengitysharjoituksia-hengityслиiton-youtubessa/> 3.10.2024.
- Jokiniva, M. 2012. Vapaudu stressistä. Helppoja rentoutusharjoituksia arkeen. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki. 25.11.2024.
- Koivula, L. 2020. Opeta aivot liikkumaan toistoilla – tai hieman hujaten. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/opeta-aivot-liikkumaan-toistoilla-tai-hieman-hujaten/#62e02954> 13.8.2024.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodemic. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123> 13.8.2024.
- Kähkönen, E. 2021. Aivot ja keho hälytystilassa – pitkittyneen stressin terveyshaitat. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#02e050f8> 5.11.2023.
- Lehtinen, M. 2020b. Opi tunnistamaan stressin vaikutukset kehoon ja mieleen. <https://www.maisalehtinen.fi/opi-tunnistamaan-stressin-vaikutukset-kehoon-ja-mieleen/> 23.3.2024.
- Mattila, A. 2022. Stressi. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodemic. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> 1.11.2023.

- Mielenterveystalo. 2024a. Ahdistuksen omahoito-ohjelma. Huolihetki. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-huolihetki> 10.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024b. Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma> 13.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024c. Masennuksen omahoito-ohjelma. Arjenhallinnan lisääminen. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/1-arjenhallinnan-lisaaminen> 23.10.2024.
- Mielenterveystalo. 2024e. Mielenhyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia> 5.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024f. Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma. Hengitysharjoitukset. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset> 5.6.2024.
- Mielenterveystalo. 2024j. Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma. Kehomeditaatio. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma/3-kehomeditaatio> 10.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2023a. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/> 5.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2024. Rentoutumisharjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/> 5.6.2024.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. 2021. Stressin hallinta. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/> 19.12.2023.
- Nyyti ry. 2024d. Stressinhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/stressinhallinta-uusi/> 23.3.2024.
- Nyyti ry. 2024e. Rentoutusharjoituksia. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/rentoutusharjoituksia/> 5.6.2024.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Tieteellinen aikakauslehti Duodemic. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356> 5.6.2024.
- Stenberg, J. 2022. Asiantuntija opastaa – Miten huolehtimista voi rajata? (huolihetki-harjoitus). Mielenterveystalo. Youtube-video. <https://youtu.be/Rm6OK2O9yQM> 10.6.2024.

Terveyskylä. 2022. Kuntoutumistalo. Huulirakohengitys. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/huulirakohengitys> 5.6.2024.

Terveyskylä. 2024a. Kuntoutumistalo. Miksi hengitysharjoituksia tehdään? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tietoa-hengitysharjoittelusta/miksi-hengitysharjoituksia-tehdaan> 5.6.2024.

Terveyskylä. 2018a. Kivunhallintatalo. Rentoutumalla kohti kivunhallintaa. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutumalla-kohti-kivunhallintaa> 24.7.2024.

Terveyskylä. 2018b. Kivunhallintatalo. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa> 10.6.2024.

Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessa uuvuttaa. Terveystalo. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/stressi#Mit%C3%A4+stressi+on%3F> 5.11.2023.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. YTHS. 2024b. Stressinhallinta. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/?cn-reloaded=1> 23.3.2024.

Kuvat:

Canva. 2024. Elements.